மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி

# உணவு நூல்

# உணவு நூல்

மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி

மணிவாசகர் நூலகம்

சிதம்பரம்

முதற் பதிப்பு: அக்டோபர், 1965

விலை ரூ. 1-50

நாவல் ஆர்ட் பிரிண்டர்ஸ்,
சென்னை-14.

# முகவுரை

மனிதருக்குப் பலப்பல காரணங்களினுலே பலப்பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. நோய்களைத் தீர்க்க சிகிச்சைகளும் மருந்துகளும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. நோய் வந்தபிறகு மருந்து கொடுத்து நோயைத் தீர்ப்பதைவிட நோயை வராமலே தடுப்பது மிக நல்லது. சரியான உணவைத் தகுந்த முறைப்படி உட்கொள்ளாத காரணத்தினுலே நோய்கள் உண்டாகின்றன. தகுந்த உணவை தகுந்த முறைப்படி சமைத்து உண்போமானுல் நோய்களை வராமல் தடுக்கலாம்.

எந்தெந்த உணவுப் பொருள்களில் எந்தெந்த உணவுச் சத்தும் உயிர்ச்சத்தும் இருக்கின்றன என்பதை அறிந்து அந்தந்த உணவுப்பொருள்களை உட்கொள்வோமானுல், நோயை வராமல் தடுப்பதோடு உடல் நலத்தோடு இருக்கவும் முடியும் என்பது இந்நூலாசிரியர் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

இந்த இருபதாம் நூற்ருண்டு விஞ்ஞான காலம். விஞ்ஞானத்தின் மூலமாகப் பலதுறைகளிலும் அறிஞர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து பல நன்மைகளைக் கண்டுபிடித்திருக்கிருர்கள். அவ்வாறே உணவுத்துறையிலும் விஞ்ஞானத்தின் மூலமாக ஆராய்ச்சி செய்து எந்தெந்த உணவுப் பொருளில் என்னென்ன சத்துக்களும் விட்டமின்களும் உள்ளன என்று கண்டுபிடித்திருக்கிருர்கள். அவைகளை எல்லோரும் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும். அவற்றை அறிந்து அதன்படி உணவை உண்பதனுலே தேக ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம், மேலும் நோய் வராமல் தடுக்கலாம் என்னும் கருத்தோடு, பலருக்கும் பயன்படும்படி 'உணவு நூல்' என்னும் இச்சிறு நூல் எழுதப் பட்டது. இந்நூல் பலருக்கும் பயன்படும் என்று நம்புகிருேம்.

இந்நூலை அச்சிட்டு வெளிப்படுத்திய சிதம்பரம் மணிவாசகர் நூலகத்தாருக்கு எனது நன்றி உரியதாகும்.

மயிலாப்பூர்,
சென்னை-4
15-10-65.

மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி

# பொருளடக்கம்


| | | பக்கம் |
|---|---|---|
| 1. | உணவும் உடம்பும் | 5 |
| 2. | தானிய உணவு | 8 |
| 3. | பருப்பு வகைகள் | 15 |
| 4. | காய்கறிகள் | 21 |
| 5. | கிழங்குகள் | 25 |
| 6. | கீரைகள் | 30 |
| 7. | பழங்கள் | 38 |
| 8. | இறைச்சி வகை | 44 |
| 9. | எண்ணெய்கள் | 51 |
| 10. | புரோட்டீன் | 54 |
| 11. | கொழுப்புப் பொருள்களும் மாவுப் பொருள்களும் | 55 |
| 12. | உப்புக்களும் உலோகங்களும் | 56 |
| 13. | விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்கள் | 61 |
| 14. | உணவு எப்படி அமையவேண்டும்? | 73 |
| 15. | சர்பத்து, பானகம், முறபா வகைகள் | 81 |
| 16. | சில குறிப்புகள் : சமையல் | 89 |
| 17. | சில குறிப்புகள் ; உண்ணும் விதம் | 92 |

# உணவு நூல்

## உணவும் உடம்பும்

உலகத்தில் வாழும் பிராணிகள் எல்லாம் பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரையில் உணவை உண்டு வாழ்கின்றன. மனிதராகிய நாமும் பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரையில் உணவை உண்டு வாழ்கிரேம். ஆனல், மற்றப் பிராணிகளின் உணவிலும், மனிதரின் உணவிலும் சில வேறுபாடுகள் உண்டு. அவ்வேறுபாடுகளில் முக்கியமானது, மனிதன் தான் உண்கிற உணவைச் சமைத்துச் சாப்பிடுகிருன். மற்றப் பிராணிகள் உணவைச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது இல்லை. ஆதிகாலத்தில், மற்றப் பிராணிகளைப் போலவே மனிதனும் உணவைச் சமைக்காமல் அருந்திஞன். பிறகு, நெருப்பைக் கண்டு பிடித்துச் சமைத்து உண்ணக் கற்றுக்கொண்டான். இதனல், பல வகைப்பட்ட உணவுகளை உண்ணப் பழகிக்கொண்டான். வெவ்வேறு வகைகளில் விலங்குகளிலிருந்து பிரிந்து உயர்வடைந்தது போலவே மனிதன் உணவு உண்பதிலும் விலங்குகளிலிருந்து பிரிந்து உயர்வடைந்துவிட்டான்.

மனிதன் நல்ல முறையில் பகுத்தறிவுள்ள விஞ்ஞான முறையில் உணவு உண்ணக் கற்றுக்கொண்டபோதிலும், பெரும்பான்மையோர் உடம்புக்கேற்ற தகுந்த உணவை

உண்பதில்லை. சயன்ஸ் என்னும் விஞ்ஞான முறைப்படி உணவை உண்ணத் தெரிந்து கொள்ளாதபடியினுலே மனிதரில் பெரும்பான்மையோர் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். உடல் நலம் இல்லாமல் துன்புறுகின்றனர். உடல் நலத்துக்குத் தகுதியான உணவு வகைகளைத் தெரிந்து உண்பார்களானுல் பெரும்பாலும் நோயில்லாமலும் உடல் நலத்தோடும் நன்ருக வாழலாம்.

வயிற்றைச் "சோற்றுத் துருத்தி" என்றும் 'தூராத் துருத்தி' என்றும் கூறுவர். ஏனென்ருல், உண்ட உணவு ஜீரணமாகி வேளைதோறும் பசிக்கிறது. பசிக்கும் போதெல்லாம் புசிக்கிருேம். ஆனுல், 'சோற்றுத்துருத்தி' வேளைதோறும் உணவைக் கேட்கிறது. பசியைப் போக்குவதற்கு மட்டும் நாம் உணவு கொள்வதில்லை. உடம்பில் பலமும் சக்தியும் உண்டாவதற்காகவும் உணவு உண்கிருேம். ஆகவே, கிடைத்ததை உண்டு பசியாறுவோம் என்பது பொருந்தாது.

> 'கனியேனும் வறிய செங்காயேனும்
> உதிர் சருகு கந்த மூலங்களேனும்,
> கனல்வாதை வந்தெய்தின் அள்ளிப்புசித்து நான்
> கண்மூடி மௌனியாகித்
> தனியே இருப்பதற்கு எண்ணினேன் எண்ணமிது
> சாமி நீ யறியாததோ ?'

என்று தாயுமான சுவாமிகள் கடவுளை வேண்டியதுபோல, கிடைத்த இலை காய்கனிகளை மட்டும் உண்டு வாழ்வது அவரைப் போன்ற யோகிகளுக்கும் துறவிகளுக்கும் தகுமேயன்றி உலகத்திலே "நோயற்ற வாழ்வு நான் வாழவேண்டும்" என்று விரும்புகிற நம்மைப் போன்றவருக்குப் பொருந்தாது. ஆகவே, விஞ்ஞான முறைப்படி உடல் நலத்துக்கு ஏற்ற நல்லுணவை நாம் உண்ணவேண்டும்.

விஞ்ஞான முறைப்படி நம்முடைய உணவை நாம் அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இக்காலத்தில் மனித வாழ்க்கை, விஞ்ஞானத்தோடு இயைந்ததாக அமைந்துவிட்டது. மனிதன், மற்ற எல்லாத் துறைகளிலும் முன்னேறி யிருப்பதுபோலவே உணவுத் துறையிலும் விஞ்ஞானத்தின் உதவியினுல் முன்னேறி யிருக்கிறுன். பல நூற்றுண்டுகளில் ஏற்பட்ட அனுபவத் திஞலும் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி முறையினுலும் உணவைப் பற்றிய நல்ல அனுபவத்தை மனிதர் அடைந்துள்ளனர். அந்த முறைப்படி உடல் நலத்துக்கு ஏற்ற நல்லுணவை உட்கொண்டு நோயற்ற வாழ்வு வாழப் பழகிக்கொள் வோமாக.

உடலுக்கு உரம் அளிக்கும் உணவுப் பொருள்கள் எவை? நோய் வராமல் தடுக்க எத்தகைய உணவுகளை உண்ணவேண்டும்? எப்படிப்பட்ட உணவை உட் கொண்டால் நோயில்லாமல் வாழலாம்? இக்கேள்விகளுக்கு அறிஞர்கள் தக்க விடை கூறியுள்ளனர்.

நாம் உண்ணும் உணவில், உடம்புக்கு வெப்பம் தருகிற மாவுப் பொருள்கள் இருக்கவேண்டும். மாவுப் பொருளை **ஸ்டார்ச்** என்று கூறுவர். தசைகளுக்கு உரம் தருகிற புரதப் பொருள்கள் இருக்கவேண்டும். எலும்புகளுக்கு பலந்தருகிறவையும் இரத்தத்தைத் தக்க முறையில் வைப்ப வையும் ஆன உலோகப் பொருள்களும், உப்புப் பொருள் களும் இருக்கவேண்டும். வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துப் பொருள்கள் இருக்கவேண்டும். இவை யெல்லாம் கலந்துள்ள உணவை உட்கொள்வோமானுல் உடம்பில் நோயில்லாமல் நன்ருக வாழலாம். ஆனுல், இந்தப் பொருள் களை யெல்லாம் எங்குப் போய்த் தேடுவது? இவை எல்லாம் எங்கே கிடைக்கும் என்று கவலைப்பட வேண்டாம். நாம்

உண்ணும் உணவில் எந்தெந்த சத்துக்கள் என்னென்ன உலோகங்கள், உப்புகள், வைட்டமின்கள் கலந்திருக்கின்றன என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு, அப்பொருள்களை நம் உணவில் கொள்வோமானால் அதுவே போதுமானது. நாம் உண்ணும் உணவுகளில் பலவிதமான சத்துக்களும் இருக்கின்றன. எந்தெந்தப் பொருளில் என்னென்ன சத்துகள் உள்ளன என்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு, அவைகளை எப்படிக் கலந்து உண்ணவேண்டும் என்பதை யறிந்துகொள்ளவேண்டும். இவைகளைத் தெளிவாகக் கூறுவோம்.

## தானிய உணவு

உலகத்திலே உள்ள எல்லா மக்களுக்கும் முக்கிய உணவாக அமைந்தவை தானிய வகைகளே. அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு முதலிய தானிய வகைகள் உணவாக உண்ணப்படுகின்றன. சீன, ஜப்பான், பர்மா, மலாயா, கிழக்கிந்தியத் தீவுகள், இந்தியா, இலங்கை முதலிய நாடுகளில், உலகத்திலேயுள்ள ஒருபகுதி மக்கள் அரிசியை முக்கிய ஆகாரமாகக் கொண்டு வாழ்கிருர்கள். ஐரோப்பா, அமெரிக்கா, ஆஸ்ட்ரேலியா கண்டங்களில் வசிப்பவர் கோதுமையை முக்கிய உணவாகக் கொண்டுள்ளனர். சில நாடுகளில் சோளம் முக்கிய உணவாக இருக்கிறது. தென் இந்தியாவில் நாம் அரிசியை முக்கிய உணவாகக் கொள்கிறோம்.

தானிய உணவில் பொதுவாக (உடம்புக்கு அனலைத் தருகிற)மாவுசத்து இருக்கிறது. ஆகவே இது உணவு வகையில் முக்கியமானது. நம்மவர்களில் சரிபாதிபேர், முக்கியமாகக் கிராமத்தில் வாழ்பவர் கேழ்வரகை முக்கிய உணவாகக் கொள்கின்றனர். கம்பு, சோளம், கோதுமையும் சிறுபான்மை நமது உணவாக இக்காலத்தில் அமைந்திருக்

கின்றன. இந்த உணவுப் பொருள்களில் உள்ள குற்றங் குறைகளையும், நன்மை தீமைகளையும் ஆராய்ந்து தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது உடல் நலம் பெறுவோர் கடமையாகும். ஆகவே, தானியப் பொருள்களின் இயல்பை ஆராய்வோம்.

**அரிசி :**

அரிசி, நமது நாட்டு முக்கிய உணவு, அரிசியில் பலவகை உண்டு. அரிசியைச் சோருகச் சமைத்து உண்கிறோம். பொங்கல், இட்டலி, தோசை, உப்புமா, உருண்டை, பிட்டு முதலிய பலகாரங்களாகவும் செய்து உண்கிறோம், அரிசியினுல் மற்றும் பலவிதப் பலகாரங்கள் செய்கிறோம். **தானியவகைகளில் அரிசிதான் குறைந்த சத்து உள்ளது.** கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், கோதுமை என்னும் தானியங்கள் அரிசியைவிட அதிக சத்துள்ளவை. குறைந்த சத்துள்ள அரிசியில் சிறந்தது கார் அரிசி. இந்த அரிசி சிவந்த நிறமாக இருக்கும், இதன் மேல் உள்ள தவிடுதான் இதற்குச் செந்நிறம் அளிக்கிறது. இந்தத் தவிட்டில் தசை வளர்க்கும் சத்து அதிகமாக இருப்பதனுல், கார் அரிசி, மற்ற அரிசியை விட மிகச் சத்துள்ளது. ஆனுல், நாகரிகம் உள்ளவர் என்று நினைத்துக்கொண்டிருப்பவர் இந்தக் கார் அரிசியை உண்பது இல்லை. இவர்கள், மிக வெண்மை நிறமாக, மல்லிகைப் பூவைப்போல் இருக்கிற அரிசியைத் தேடி வாங்கி உண்பார்கள். தவிடு அறவே போகும்படி குற்றிய வெண்மையான அரிசி, சத்துள்ள அரிசி அன்று.

பச்சரிசி என்றும் புழுங்கல் அரிசி என்றும் அரிசியில் இரண்டு விதம் உண்டு. புழுங்கல் அரிசி என்பது, நெல்லை அவித்து உலர்த்தி உமி நீக்கிய அரிசி. புழுங்கல் அரிசியில் தவிடு முழுவதும் நீங்கிப் போவது இல்லை; சிறிதளவு தவிடு அரிசியுடன் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். பச்சரிசி என்பது நெல்லை அவிக்காமலே உமி நீக்கிய அரிசி. இதில் தவிடு

பெரும்பாலும் நீங்கிவிடும். ஆகவே, தவிடுபோன பச்சரிசி அதிக சத்துடையதல்ல. புழுங்கல் அரிசியில் சிறிதளவு தவிடு இருப்பதால், அது பச்சரிசியை விடச் சத்துள்ளது.

அரிசியைச் சோறு சமைக்கும்போது, அதை நீரில் ஊற வைத்துப் பல தடவை நன்ருகக் கழுவிய பிறகு அரிசியை உலேயில் இட்டுச் சோறு சமைக்கிருர்கள்.இப்படி அரிசியைப் பல தடவை நீரில் கழுவுவது தவறு. அரிசியைக் கழுவுவதால் தவிடு—சிறிதளவுள்ள தவிடும்—முழுவதும் போய்விடுகிறது. தவிடு கழுவப்படுவதனுல் அதிலுள்ள தசை வளர்க்கும் சத்து எடுபட்டுப் போகிறது. மேலும் சோறு வெந்த பிறகு, அதிலுள்ள கஞ்சியை வடித்து விடுகிருர்கள். கஞ்சியை வடித்து விடுகிறபடியினுலே,சோற்றிலுள்ள சத்து மேலும் கழிந்துவிடுகிறது. இவ்வாறு தவிட்டையும் கழுவிவிட்டு, கஞ்சியையும் வடித்துவிட்டு, வெறும் சோற்றை மட்டும் உண்பதனுல் அரிசியில் உள்ள பெரும்பான்மையான சத்துக்கள் கழிந்துவிடுகின்றன. ஆகவே அரிசிச் சோற்றில் உணவுச் சத்து குறைவு; மிக மிக குறைவு.

அரிசியைக் கழுவிய நீரையும் சோற்றை வடித்த கஞ்சியையும் கிராமவாசிகள் மாடுகளுக்குக் குடிக்கக் கொடுக்கிருர்கள். இது மாடுகளுக்குச் சிறந்த உணவாகிறது.

அரிசியைத் தவிடுபோகக் கழுவாமல் சமைக்கவேண்டும். பொங்கலாகச் சமைப்பது நல்லது. அவலில் தவிடு இருப்பதனுல், அரிசியைவிட அவல் சத்துள்ள உணவு.

என்ன? கேவலம் தவிட்டில் அவ்வளவு சத்து இருக்கிறதா? என்று சிலர் வியப்படையக் கூடும். ஆம். தவிடு சத்துள்ளது. உடம்புக்குப் பலமும் உறுதியும் அளிக்கும் பொருள்களில் தவிடு முக்கியமானது. இதைப் பற்றி இந்நூலில் பின்னர் எழுதுவோம்.

முற்காலத்தில் நெல்லை உரலில் இட்டு உலக்கையால் குற்றி உமி நீக்கி அரிசி எடுப்பார்கள். அப்படிச் செய்வதால் அரிசியின் மேலுள்ள தவிடு முழுவதும் பிரிந்துபோகாமல் ஓரளவு அரிசியில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். இந்தக் கைக்குற்றல் அரிசியைச் சமைத்து சாப்பிட்டதால் உடம்புக்குப் பலம் உண்டாயிற்று. இப்போது கைக்குற்றல் அரிசி கிடைப்பதில்லை. மிஷினில் நெல்லைக் குற்றி அரிசி எடுக்கிறார்கள். மிஷினில் அரிசி உண்டாக்கும்போது அரிசியில் உள்ள தவிட்டை அறவே நீக்கிவிட்டு, வெண்மையான அரிசி உண்டாக்குகிறார்கள். வெண்மையான அரிசி, தவிடு நீங்கிய அரிசியாகையால், அதில் தசை வளர்ச்சிக்குரியசத்து இல்லை.

ஆகவே, அரிசிச் சோறு தானிய வகையில் மிகவும் கீழ்த்தரமானது. தசைவளர்ச்சிக்குரிய சத்து இல்லாதது.

அரிசி, மற்றத் தானியங்களைப் போலவே மாவுசத்துப் பொருள். வெறும் அரிசிச்சோற்றில் உடம்புக்குவேண்டிய வெப்பத்தைத் தருகிற மாவுப் பொருள் மட்டும் உண்டு. இது ஒன்றுதான் அரிசிச் சோற்றினால் நமக்குக் கிடைக்கிற நன்மை. வாய்ப்புள்ளவர் நெல்லைத் தவிடு நீக்காமல் அரிசியாக்கிச் சோறு சமைத்து உண்ணவேண்டும். அந்த வாய்ப்பு இல்லாதவர், இழந்துபோன தவிட்டுச் சத்தை வேறு விதத்தில் பெறவேண்டும். எவ்வாறு பெறுவது என்பதை இந்நூலில் வேறு இடத்தில் கூறுவோம்.

**கேழ்வரகு :**

அரிசிக்கு அடுத்தபடியாக நமது நாட்டில் உண்ணப்படும் தானியம் கேழ்வரகு ஆகும். இதைப் பெரும்பாலும் கிராமவாசிகள்—உழைப்பாளிகள்—உண்கிறார்கள். கேழ்வரகு உண்பது அநாகரிகமானது என்று உண்மையறியாதவர் தவறாகக் கருதுகிறார்கள். அரிசியைவிடச் சத்துள்ள

தானியம் கேழ்வரகு. கேழ்வரகை அரைத்து மாவாக்கிக் களியாகவும், பிட்டாகவும், கூழாகவும், அடையாகவும் சமைத்து உண்ணலாம். தசைகளுக்குப் பலந்தருகிற தவிடு கேழ்வரகில் சேர்ந்திருக்கிறபடியால் இது அரிசியைவிட நல்ல பலந்தருகிற உணவாகும். தசைகளுக்கு உரமளிக்கிற தவிடும், உடல் நலத்துக்கு வேண்டிய வெப்பம் அளிக்கிற மாவும் கேழ்வரகில் இருக்கிறபடியால், கேழ்வரகு அரிசியை விடச் சிறந்த உணவு ஆகும். இதனுல்தான், கேழ்வரகு உண்பவர் உடல் உரம் பெற்று நன்ருக இருப்பதையும், அரிசி உண்பவர் அவ்வளவு உரம் பெருமல் இருப்பதையும், கண்கூடாகக் கண்டு வருகிருேம். சிலருக்கு கேழ்வரகு உணவு உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. இப்படிப்பட்டவர் நெய் பால், தயிர் இவைகளைக் கேழ்வரகுடன் சேர்த்துக் கொண்டால், உடம்புக்கு ஒத்துப் போகும். கேழ்வரகில் கால்ஸியம், இரும்பு என்னும் சத்துக்களும் உள்ளன.

**கம்பு:**

கேழ்வரகுக்கு அடுத்தபடியாக உள்ள தானியம் கம்பு. அரிசியைவிட அதிக சத்துள்ள தானியம் இது. கம்பி லுள்ள தவிடும் எடுபடாமல் அதிலேயே இருப்பதனுல், கேழ்வரகைப்போலவே இதுவும் சத்துள்ள உணவு. இதைப் பலகாரமாகச் செய்து உண்கிருர்கள். இதிலிருந்து உடல் நலத்துக்குரிய உயிர்ச்சத்துப் பொருளை உண்டாக்க லாம். அதன் விபரத்தை இந்நூலின் மற்ருேர் இடத்தில் கூறுவோம்.

**சோளம்:**

சோளமும் அரிசியைவிட சத்துள்ள உணவு. இதில் அரிசியைவிடப் பன்மடங்கு கொழுப்புப் பொருள்கள் உண்டு. கோதுமையில் இருப்பதுபோல, சோளத்திலும் பிசு பிசுப்புத்தன்மை இருப்பதனுல் கோதுமையை ரொட்டி

சுடுவதுபோலச் சோளத்திலும் ரொட்டி சுடலாம். கேழ்வரகு, கம்பு போலவே, சோளமும் சத்துள்ள நல்ல உணவு. தவிடு எடுபடாத சோளத்தில் தசைகளுக்கு உரமளிக்கும் சத்தும், உடம்புக்கு வெப்பம் அளிக்கும் மாவுப் பொருளும் உண்டு.

**கோதுமை:**

தானிய வகைகளில் மிகச் சத்துள்ளது கோதுமை. தவிடு எடுபடாத முழு கோதுமையைத்தான் இங்குக் கூறுகிறோம். மிஷினில் குத்தித் தவிடு போக்கிய கோதுமையில், அரிசியைப் போலவே, சத்து கிடையாது. கடைகளில் விற்கப்படும் கோதுமை மா, கோதுமை நொய் (ரவை) முதலியவை தவிடு எடுபட்டவை. இவைகளில், தசைகளுக்கு உரம் அளிக்கிற சத்துப்பொருள் இல்லை. உடம்புக்கு வெப்பம் அளிக்கிற மாவு சத்துமட்டும் இருக்கிறது. ஆகையினால் கோதுமையை உண்போர், கடையில் மாவாகவும் நொய்யாகவும் வாங்காமல், முழு கோதுமையை வாங்கி அரைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறு அரைக்கப்பட்ட முழு கோதுமை மாவில், அல்லது முழு கோதுமை நொய்யில் தசைகளுக்கு உரமளிக்கும் தவிடும், உடலுக்கு வெப்பம் அளிக்கும் மாவுப் பொருளும் இருக்கிறபடியால், மிக நல்ல உணவாகும். கோதுமையில் பிசுப்புத்தன்மை இருப்பதனால் இதை ரொட்டி செய்ய முடிகிறது. அரிசி, கம்பு, கேழ்வரகில் பிசுப்புத்தன்மை இல்லாதபடியால் அவைகளில் ரொட்டி செய்ய முடிவதில்லை.

கோதுமையைப் பூரி, சப்பாத்தி, உப்புமா முதயனவும் செய்து உண்ணலாம். கோதுமை-தவிடு போகாத கோதுமை-தானிய வகைகளில் முதன்மையானது! சிறந்தது. கோதுமைக்கு அடுத்தபடியுள்ள தானியங்கள் சோளமும் கேழ்வரகும் கம்பும் ஆகும். அரிசி தானிய வகைகளில் கடைசித்தரமானது.

கோதுமை சிறந்த உணவு என்று கூறினோம். ஆனால் முக்கியமாக ஒன்றை நன்கு தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். கோதுமை முக்கிய உணவாகக் கொள்ளும் நாட்டினர் வெறும் கோதுமை ரொட்டியைமட்டும் உண்பதில்லை. கோதுமை ரொட்டியோடு, வெண்ணெயைத் தொட்டுக் கொண்டு உண்கிறார்கள். பூரி, சப்பாத்தியாகக் (கோதுமை) செய்து உண்போர், அவற்றை நெய்யில் சுட்டுச் சாப்பிடு கிறார்கள். காரணம் என்ன? கோதுமையை எந்தவிதமாகச் சாப்பிட்டாலும், அதனுடன் நெய் அல்லது வெண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய் மட்டும் சேர்த்துக் கொண்டால் போதாது. எண்ணெயில் பூரி, சப்பாத்தி செய்து உண்போர், அதனுடன் மாமிசம், மீன், முட்டை முதலியவற்றைச் சேர்த்துக்கொண்டால் தீமை ஒன்றும் வராது. மாமிச உணவு உண்ணாத, மரக்கறி உணவு மட்டும் உண்கிறவர்கள், கோதுமையை ரொட்டியாகவோ பூரி சப்பாத்தியாகவோ அல்லது வேறுவிதமாகவோ சாப்பிட்டால் அதனுடன் நெய் அல்லது வெண்ணெயைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். நெய் வெண்ணெய் சேர்க்காமல் கோது மையை நெடுங்காலம் உபயோகிப்பவர்களுக்கு மாலைக்கண், கல்லடைப்பு என்னும் நோய்கள் உண்டாகும். இக்காரணம் பற்றித்தான் கோதுமையை முக்கிய உணவாகக் கொள்கிற வர்கள் நெய் அல்லது வெண்ணெயை உபயோகிக்கிறார்கள். இந்நூலெழுதுபவர், இரவில் கோதுமையை உணவாகக் கொண்டு வருகிறார். நெய் அல்லது வெண்ணெய் சேர்க்கா விட்டால் கண் எரிச்சலும் மலச்சிக்கலும், உண்டாகி உடல் நலம் கெடுவதையும், நல்ல நெய் சேர்த்துக்கொண் டால் உடல் நலம் இருப்பதையும் அனுபவ வாயிலகக் கண்டிருக்கிறார். ஆகவே, கோதுமையை வழக்கமாக உண் ணும் பழக்கம் உள்ளவர் கலப்பில்லாத நல்ல நெய்யைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நெய் சேர்த்துக் கொள்ளா விட்டால் கோதுமை உணவினால் தீமையே உண்டாகும்.

நல்ல நெய் கிடைக்காதவர்களுக்கு மீன், முட்டை இறைச்சி களைச் சேர்த்துக்கொள்வதனுல் ஷ தீமைகள் உண்டாகா.

**குறிப்பு:** மக்கள் முக்கிய உணவாகக் கொள்ளும் தானியங்களைப்பற்றிக் கூறினேம். முக்கியமாக அரிசியும் கோதுமையும்தான் பெரும்பான்மையான மக்களின் முக்கிய உணவாக இருக்கிறது. ஆனல் கடைகளில் விற்கும் அரிசி யும், கோதுமையும் தவிடு போக்கியவைகளாக உள்ளன. தசைகளுக்கு உரமளிக்கிற தவிடு இவற்றில் இல்லை. ஆனல், உடல் நலத்திற்கு அவசியமாக வேண்டப்படுகிற வெப்பம் உண்டாக்குகிற ஸ்டார்ச் என்னும் மாவுப் பொருள் உண்டு. இவற்றில்தானியங்களில் எல்லாம் மாவுப் பொருள் களே முக்கியமாகவுள்ளன. மாவுப் பொருள்களாகிய,அரிசி, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், கோதுமை முதலிய உணவுகளை உண்ணும்போது வாயில் காக்கும் உமிழ் நீரோடு கலந்து குழப்பி உண்ணவேண்டும். ஏனென்ருல், உமிழ் நீருக்கு மாவுப் பொருள்களைச் செரிக்கச் செய்கிற தன்மை உண்டு. ஆகவே, பல்லையும் உமிழ் நீரையும் நன்கு பயன்படுத்தி உடல் நலம்பெறக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

## பருப்பு வகைகள்

பருப்பு வகைகளும் பயறு வகைகளும் நமது நாட்டில் கிடைக்கின்றன. தானிய உணவுக்கு அடுத்தபடியாக பருப்பு வகைகள் நமது உணவில் முக்கிய இடம் பெறு கின்றன. பருப்புகளும் பயறுகளும் தசைகளுக்குப் பலம் தந்து உடம்புக்கு உரம் அளிக்கிற பொருள்கள். அரிசி கோதுமை ஆகிய தானியங்களின் மேலே உள்ள மெல்லிய தோல் போன்ற தவிட்டில், தசையை வளர்க்கும் சத்து உண்டு என்று கூறினேம். ஆனல், அத்தானியங் களின் தவிடு எடுபட்டுப்போய் வெறும் வெள்ளை அரிசியும் யும் வெள்ளைக் கோதுமையுந்தான் கிடைக்கின்றனஎன்றும்

அதனுல் தசை வளர்க்கும் சத்து அரிசியிலும் கோதுமையிலும் இல்லாமற் போகின்றன என்றும் சொன்னேம். தவிடு உள்ள அரிசி கிடைத்தாலும், அதை உலையில் இட்டுச் சமைப்பதற்கு முன்னமே தண்ணீரில் ஊறவைத்துப் பல முறை கழுவி விடுகிறபடியால், அரிசியில் உள்ள சிறிதளவு தவிடுங்கூட அறவே போய்விடுகிறது என்றும் விளக்கினேம். இவ்வாறு அரிசியிலிருந்து எடுபட்டுப்போன தசை வளர்க்கும் சத்தைப் பருப்புகளும் பயறுகளும் நிறைவு செய்கின்றன. எனவே, தசைகளை வளர்க்கிற பருப்பு வகைகள் நமது உணவில் முக்கிய இடம் பெறவேண்டுவது நல்லது. தானிய உணவுகள் உடம்புக்கு வெப்பம் அளித்து ஊக்கந்தருகின்றன வென்ருல், பருப்புகளும் பயறுகளும் தசைகளுக்கு உரம் அளித்து உடலைப் பலப்படுத்துகின்றன. பருப்புகளிலும் பயறுகளிலும் தசைகளுக்கு உரம் அளிக்கும் பி. (B)வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது. (பி. வைட்டமினைப் பற்றி இந்நூலில் வேறு இடத்தில் கூறுவோம்.)

பருப்பு வகைகளில் மட்டும் அல்லாமல், வேர்க்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு, வாதுமைப் பருப்பு, அக்ரோட்டு முதலிய பருப்பு வகைளிலும் தசைகளுக்கு உரம் அளிக்கும் உயிர்ச் சத்துகள் நிறைய உண்டு.

நாம் உண்ணும் பருப்பு, பயறு வகைகளைப் பற்றி ஆரோய்வோம்,

**துவரம்பருப்பு:**

துவரையைத் தோல் நீக்கித் துவரம் பருப்பு செய்யப்படுகிறது. துவரம்பருப்பைச் சமைத்துச் சோற்றில் இட்டு நெய்விட்டுப் பிசைந்து உண்கிருேம். குழந்தைகளுக்குப் பருப்புச் சோறு ஊட்டுகிருேம். பருப்பு வகைகள் எல்லாவற்றிலும் இருப்பது போலவே துவரம்

பருப்பிலும் தசைகளை வளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து உண்டு. துவரம்பருப்பைச் சாம்பார் செய்தும் குழம்பு செய்தும் மற்றும் வேறுவிதமாகச் சமைத்தும் உணவுடன் கலந்து உண்கிறோம். வெங்காயச் சாம்பார் உருசியில் பேர்போனதல்லவா? இட்டலியும் சாம்பாரும் வேண்டாதவர் யார்? துவரம்பருப்பைக் குறைந்த அளவாகச் சாப்பிடவேண்டும். அதிக அளவு சேர்த்துக்கொண்டால் உடல் நலம் கெடும். துவரம்பருப்பை வேகவைத்து நீரைமட்டும் எடுத்துக் கொண்டு திப்பியை நீக்கிவிடுவது நலம்.

**கடலைப்பருப்பு :**

கடலைப்பருப்பு சத்துள்ள உணவு. தசை வளர்க்கும் சத்து இதில் அதிகமாக உண்டு. யூனானி வைத்தியராகிய முகம்மதிய மருத்துவர் கடலைப்பருப்பைத் தாதுபுஷ்டியளிக்கும் பொருளாகக் கருதுகிறார்கள். முழுக்கடலையைச் சுண்டல் செய்தும், எண்ணெயில் வறுத்தும், வடை செய்தும், உண்ணலாம். வெங்காயம் சேர்த்து எண்ணெயில் சுட்ட மசால்வடை ருசியாக இருப்பதுடன் பலமளிக்கும் பலகாரமாகவும் இருக்கிறது. கடலைப்பருப்பு மாவினால் உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய், கத்தரிக்காய் "பச்சிகள்" செய்கிறார்கள். கடலை மாவினால் "மைசூர் பாகு" செய்கிறார்கள். கடலைப்பருப்பு தசை வளர்க்கும் சிறந்த உணவு என்பதில் ஐயமில்லை. சிலருக்குக் கடலைப்பருப்புப் பலகாரங்கள் வயிற்றுக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. அப்படிப் பட்டவர் குறைந்த அளவாக உண்ணலாம்.

**உளுத்தம்பருப்பு :**

உளுந்தைத் தோல்நீக்கி உளுத்தம்பருப்பு உண்டாக்கப் படுகிறது. பருப்பு வகைகளில் உளுத்தம்பருப்பு அதிகச் சத்துள்ளது. ஆகவே இது, தசை வளர்க்கும் உணவுப் பொருள்களில் முதன்மையானது. உளுத்தம்பருப்பை

மாமிச உணவுக்கு அடுத்தபடியாகக் கூறுவர். மாமிச உணவு, உடம்பின் தசைகளை வளர்த்து உரம் அளிப்பதில் முதன்மையானது என்பர். மாமிசத்துக்கு அடுத்தபடியாகச் சதை வளர்க்கும் பொருள்கள் பருப்புகளும், பயறுகளும் ஆகும். ஆனால், பருப்பு வகைகளில் முதன்மையானது (மாமிசத்துக்கு அடுத்தபடியாகத்தான்) உளுத்தம்பருப்பு.

பிராமணர், இறந்தவர் நினைவு நாட்களாகிய **'சிராத்தம்'** என்னும் **"திவச"** நாட்களில் உளுந்து வடை முதலியவற்றை உளுத்தம்பருப்பினால் செய்வது வழக்கம். ஏனென்றால், உளுந்து இறைச்சிக்கு அடுத்தபடியாகச் சத்துள்ளது. பண்டைக் காலத்தில் பிராமணர்கள் மாமிச உணவுகளைச் சாப்பிட்டார்கள். சிராத்த நாட்களில் பலவகையான இறைச்சிகளைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டார்கள். சமண சமயமும் பௌத்த மதமும் செல்வாக்குப் பெற்று, மாமிச உணவு உண்பது இழிவானது என்னும் கருத்துப் பரவிய போது பிராமணர் இறைச்சி உண்பதை நிறுத்தி 'மரக்கறி' உணவை மட்டும் உண்ணத் தொடங்கினார்கள். இறைச்சி உணவை விட்ட பிறகு, அதற்குச் சமமான வேறு மரக்கறி உணவு உளுத்தம்பருப்புதான் என்பதைக் கண்டறிந்து அதை அதிகமாகச் சாப்பிடத் தொடங்கினார்கள். மாமிசம் சாப்பிடாதவர்கள், உளுந்துப் பலகாரங்களை அதிகமாக உண்கிறார்கள். உண்மையாகவே, உளுந்து தசைகளுக்கு உரம் தருகிற சிறந்த உணவு.

அரிசியில் தவிடு போய்விடுகிறபடியினால், தசைகளுக்கு உரம் அளிக்கிற சத்தை இழந்துவிடுகிறோம். அவ்வாறு இழந்துபோன தவிட்டுச்சத்தை உளுந்து ஈடு செய்கிறது. அரிசியுடன் உளுந்து சேர்த்துச் சமைக்கும் பண்டங்கள் உடலுக்கு உரம் அளிக்கின்றன. இதனால்தான், தோசை மாவு இட்டலி மாவு அரைக்கும்போது அதனுடன் உளுந்து சேர்த்து அரைத்துப் புளிக்கவைத்துத் தோசை, இட்டலி

சுடுகிறார்கள். எனவே, தோசையும், இட்டலியும் தசைகளுக்கு உரம் அளிப்பதோடு உடம்புக்கு வெப்பம் கொடுத்து உடலை நன்னிலையில் வைக்கின்றன. ஆனால், உளுந்தையும் அளவாக உட்கொள்ளவேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு அல்லவா ?

**அவரை, மொச்சை முதலியன :**

இவைகளில், தசை வளர்க்கிற புரோட்டின் சத்தும், வெப்பந் தருகிற கார்போஹைட்ரேட் என்னும் பொருள்களும் அதிகம் உள்ளன. பாஸ்பரஸ், கால்சியம், இரும்புச் சத்து முதலியவைகளும் இவற்றில்அதிகம் உண்டு.அவரைக் கொட்டை மொச்சைக் கொட்டை ஆகிய பருப்பு வகைகளிலும் தசையை வளர்த்து உடம்புக்கு உரம் தருகிற சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளன. இவைகளையும் அடிக்கடி உண்ண வேண்டும். இவற்றில் தசைவளர்க்கும் உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைய உண்டு. இவையன்றி பச்சைப்பயறு,பயத்தம்பயறு, காராமணி, பட்டாணி, மலைத்துவரை முதலிய பயறு வகைகளிலும் தசை வளர்க்கும் உயிர்ச் சத்துக்கள் உள்ளன. இவைகளை யெல்லாம் உணவாகக் கொள்வது உடல்நலத்துக்கு நல்லது.

**வேர்க்கடலை**

இதற்கு நிலக்கடலை என்றும் பெயர். இது பண்டைக் காலத்தில் நமது நாட்டில் கிடையாது. 15ஆம் நூற்றாண்டுக்குப்பிறகு, ஐரோப்பியர்களால் இது நமது நாட்டிற்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. இப்போது இது நமது நாட்டுப் பயிராகிவிட்டது. நிலக்கடலையிலிருந்து எண்ணெய் எடுத்து உணவுக்காக உபயோகிக்கிறோம். வேர்க்கடலையிலிருந்து பலவகையான பலகாரங்கள் செய்து உண்கிறோம். இதில், தசைக்கு உரம் அளிக்கும் உயிர்ச்சத்து நிறைய உண்டு. இதில் எண்ணெய் கலந்திருப்பதனால், இதை

அதிகமாக உண்பது கூடாது. மிதமாக உண்ணவேண்டும். நிலக்கடலையை எண்ணெய் ஆட்டி, மிகுந்த பிண்ணுக்கை நிலத்துக்கு உரம் இடலாம். இந்தப் பிண்ணுக்கு பசுக்களுக்கு நல்ல தீனியாகும். இதைத் தின்னும் பசுக்கள் நல்ல பால் தரும். வெல்லத்துடன் கலந்து இதைப் பலகாரம் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது.

**முந்திரிப்பருப்பு :**

இதுவும் நமது நாட்டுப் பொருள் அல்ல. ஐரோப்பியர் வெளிநாடுகளிலிருந்து இங்கு கொண்டு வந்தது. இப்போது இது நமது நாட்டு மரமாக நிலைத்துவிட்டது. முந்திரி மரங்கள் இப்போது நமது நாட்டில் அதிகமாகப் பயிரிடப் படுகின்றன. முந்திரிப்பருப்பைப் பலகாரங்களுடன் சேர்த்து உண்கிறோம். தனியாகவும் உண்ணப்படுகிறது. முந்திரிப்பருப்பிலும் தசைவளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து அதிகமாக உண்டு.

**வாதுமைப் பருப்பு :**

இதில் கசப்பு வாதுமை, இனிப்பு வாதுமை என இரு வகை உண்டு. கசப்பு வாதுமைப் பருப்பு உடம்புக்கு நல்லதல்ல. இனிப்பு வாதுமையைத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். எலும்பை வளர்க்கிற சுண்ணும்புச் சத்துள்ள கால்ஸியம் என்னும் பொருளும், பாஸ்பரஸ் என்னும் பொருளும் இரும்புச் சத்தும் இதில் உள்ளன. இதற்கு விலை அதிகம். பணம் படைத்தவர்தாம் அதை அதிகமாக உபயோகிக்க முடியும். வாதுமைப் பருப்பில் தசை வளர்க்கும் உயிர்ச் சத்து அதிகமாக இருப்பதோடு, கொழுப்புச் சத்தும் இதில் அதிகம் உண்டு. ஆகவே, இதை அதிகமாக உட்கொள்ளாமல் மிதமாக உட்கொள்ளவேண்டும். வாதுமைப்பருப்பின் மேல் உள்ள செந்நிறமான தோலில் தாம்பிரசத்து (செம்புச்சத்து) இருக்கிறதாம். ஆகையினால்,

தோலோடு வாதுமைப்பருப்பைச் சாப்பிடுவது நல்லது. சிலர், நீரில் ஊற வைத்துத் தோல் நீக்கிச் சாப்பிடுகிறார்கள். இப்படிச் செய்தால், தோலில் உள்ள 'செம்புச்சத்து வீணாகப் போகிறது. செம்புச்சத்தும் நமது உடம்பில் மிகச் சிறு அளவு வேண்டியிருக்கிறது.

வேர்க்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு வாதுமைப்பருப்பு முதலியவைகளை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். நன்றாக மெல்லாவிட்டால் ஜீரணமாவது கடினம்.

## காய்கறிகள்

பெரும்பான்மையோர் காய்கறிகளைப் போதுமான அளவு உண்பது இல்லை. சோற்றை வயிற்றுக்குள் இறக்கு வதற்காகக் காய்கறிகளைச் சிறிதளவு சேர்த்துக்கொள்வது பலருக்கு வழக்கமாக இருக்கிறது. தசைவளர்க்கிற பிரொட்டின் சத்தும், வெப்பம் அளிக்கிற மாவுச்சத்தும் காய்கறிகளில் மிகக்குறைவு. ஆனால், அவைகளிலே உப்புச்சத்துக்களும் உயிர்ச்சத்துக்களும் உள்ளன. (The Mineral Salts and the Vitamins) அவை உடலுக்கு நலம் பயக்கிற படியால், காய்கறிகளை அதிகமாக உண்ண வேண்டும். வெறும் சோற்றை மட்டும் அதிகமாக உண்பது உடல் நலத்துக்கு ஒத்ததல்ல. ஆகவே, காய்கறிகளை அதிகமாக உண்ணவேண்டும்.

சமைக்கும் காய்கறிகள் புத்தம் புதிதாக இருக்க வேண்டும். செடியிலிருந்து அறுத்து நெடுநாளான காய் கறிகளும், வதங்கி வாடிப்போன காய்கறிகளும் நல்லதல்ல. சமைப்பதற்கு நெடுநேரத்திற்கு முன் காய்கறிகளைத் துண்டுதுண்டாக நறுக்கிக் காற்றாற விடுவதும் நன்றன்று.

காய்கறிகளைச் சமைக்கும்போது கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமானது ஒன்று உண்டு. அது என்னவென்றால்,

காய்கறிகள் வெந்த பிறகு பாத்திரத்தின் அடியில் சிறிது நீர் தங்கியிருக்கும். இந்த நீரில் காய்கறிகளிலிருந்து பிரிந்த . உப்புச்சத்துக்களும் உலோகச் சத்துக்களும் உள்ளன. இந்த நீரைச் சிலர் கீழே கொட்டி வீணுக்குகிருர் கள். அப்படிச் செய்வது தவறு. இந்த நீரைக் கொட்டி விட்டால் உடம்புக்கு நன்மை கொடுக்கிற உப்புச்சத்துக் களும் உலோகச் சத்துக்களும் வீணுகப்போய்விடுகின்றன. ஆகவே, காய்கறிகள் வெந்த நீரைக் கொட்டிவிடாமல் காய் கறிகளோடு சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும். சமையல்காரர் களுக்கு இச்செய்தி தெரியாதாகையால், அவர்களுக்குஇதைச் சொல்லி, இந்நீரைப் பயன்படுத்தச் செய்யவேண்டும். (பாகற் காய்போன்ற மிகக் கசப்பான காய்களை வேகவைத்த நீரைக் கொட்டிவிட வேண்டியதுதான். இல்லையானல் அந்தக்கறி அதிக கசப்பாக இருக்கும்).

எல்லா காய்கறிகளிலும் ஒரேவிதமான சத்துக்களும் உப்புக்களும் இல்லை. ஒவ்வொன்றிலும் வெவ்வேறு வகை யான உப்புச்சத்துக்களும் உயிர்ச்சத்துக்களும் உள்ளன. சில காய்கறிகளின் குணங்களைக் கீழே தருகிருேம்.

**அத்திக்காய்:**

மேகம், வாதம், உடல் வெப்பம் ஆகியவை போகும். புண்ணை ஆற்றும். மலம் போகும். சூட்டு உடம்புக்கு உபயோகப்படும். இதனுடன் சீரகம் அல்லது புதினு சேர்த்துச் சமைப்பது நல்லது. அத்திப்பிஞ்சு பத்தியத்திற்கு உதவும். அத்திப்பிஞ்சு மலம் கட்டும்.

**அவரைக்காய்:**

பத்தியத்திற்கு உதவும். சூட்டுடம்புக்கு நல்லது. பிளட்பிரஷர் (Blood Pressure) என்னும் நோய்க்கு அவரைக் காய் நல்லது.

**கக்கரிக்காய் (வெள்ளரிக்காய்):**

இதில் சிறிதளவு தசைக்கு உரம் தருகிற உயிர்சத்தும், சற்று அதிகமாக இரத்தத்துக்கு உரம் தருகிற உயிர்ச் சத்தும் உள்ளன. உதிரச்சூட்டை அகற்றும். பித்தச் சூட்டை மாற்றும். நீரைப் பெருக்கும். குளிர்ந்த உடம்புக்கு வாயு பண்ணும். மிளகு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இதைச் சமைக்காமல் பச்சையாகத் தோலுடன் உண்ண வேண்டும். சமைத்தும் உண்ணலாம். சமைப்பதினுல் விட்டமின் (உயிர்ச்சத்து) போய்விடுகிறது.

**கத்தரிக்காய்:**

இதில் வெள்ளைநிறம் சிவப்பு நிறம் என இரண்டுவகை உண்டு. இரண்டையும் கறிசமைக்கலாம். இதில் தசைக்கும் இரத்தத்திற்கும் உரம் தருகிற விட்டமின்கள் சிறிதளவு உள்ளன. விதையில்லாமல் இளைய காயாக இருக்க வேண்டும். குடல் புஷ்டியாகும். பத்தியத்துக்கு ஆகும். கபம் பித்தம் வாய்வு போகும். முற்றிய கத்திரிக்காய் சொறி தினவு உண்டாக்கும்.

**கொத்தவரைக்காய்:**

சீதம் போகும். பித்தமும் வாதமும் உண்டாகும். பத்தியத்திற்கு ஆகாது. இஞ்சி, சீரகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

**சுரைக்காய்:**

சூட்டை ஆற்றும். நீரைப் பெருக்கும். சூட்டுடம்புக்கு உதவும். மல சுத்தியாகும்.

**கலியாண பூசணிக்காய்:**

இதைச் சாம்பல் பூஷணி என்றும் கூறுவர். பித்தம் நீர்க்கட்டு, வரட்சி, மேகம் ஆகிய இவை போகும். வாயு

உண்டாகும். தேகபுஷ்டி தரும். கூஷ்பாண்ட லேக்கி யம் என்னும் மருந்து இதிலிருந்து செய்யப்படுகிறது.

**தேங்காய்:**

தாது விளையும். ஈரலுக்கு வலிமை கொடுக்கும். குடலிலும் வாயிலும் உள்ள புண்ணை ஆற்றும். காய்கறி களின் சுவையை அதிகப்படுத்தும். ஆகையால் காய்கறி களுடன் சேர்த்துச் சமைப்பது வழக்கம். இதில் ஏ.பி. விட்டமின் சிறிதளவு உண்டு. தேங்காயெண்ணெய் இதிலிருந்து எடுக்கிறார்கள், தேங்காய் வழுக்கையில் கற் கண்டுசேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மூலச்சூட்டை மாற்றும்.

**புடலங்காய்:**

உடம்பின் அழலையைப் போக்கும். சூட்டைக் குறைக் கும். வரட்சியை நீக்கும். தேகம் தழைக்கும். குளிர்ந்த தேகத்துக்கு உதவாது.

**பூசணிக்காய்** (பறங்கிக்காய்):

இதில் பி. சி. விட்டமின்கள் சிறிதளவு உண்டு. சூடு நீக்கும். பித்தம் போகும். பசி உண்டாகும். தேகபுஷ்டி உண்டாகும். இது இனிப்புச்சுவைஉடையது.

**வாழைக்காய்:**

இதில் பலவகை உண்டு. பொந்தன் (மொந்தன்) வாழைக்காயை மட்டும் கறி சமைப்பது வழக்கம். இதில் மாவு சத்து அதிகம் உண்டு. அயம் (இரும்புச்சத்து) இதில் உண்டு என்பர். தேகம் பருக்கும். தழைப்புண்டாகும். தீபனத்தை அடக்கும். மிளகு சீரகம் சேர்க்கவேண்டும். வாழைப்பிஞ்சு பத்தியத்திற்கு உதவும். மலத்தைக் கட்டும். வாழைக்காயின் மேல்தோலை மெல்லியதாகச் சீவிப் போட்டு, உள்தோலுடன் சமைக்க வேண்டும்.

**வெண்டைக்காய்:**

முற்றியகாய் கறிக்கு உதவாது. பிஞ்சுக்காயாக இருப்பது நலம். இதில் பி.சி. விட்டமின்கள் உண்டு. சூட்டை ஆற்றும். மந்தப்படுத்தும். சீரகம் சேர்க்கவேண்டும்.

**முருங்கைக்காய்:**

தாது புஷ்டி உண்டாகும். குடல் தழைக்கும். சூட்டுடம்புக்கு உதவாது. நெய் அல்லது புளி சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**பாகற்காய்:**

இதில் கொம்பு பாகற்காய் மிதிபாகற்காய் முதலிய வகைகள் உண்டு. கசப்புச் சுவையுள்ளது. இதை வேக வைத்து நீரைக்கொட்டிவிட்டுச் சமைக்கவேண்டும். சூடு உண்டாக்கும். தீனிப்பையிலுள்ள பூச்சிகளைக் கொல்லும். புளிசேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

**பயற்றங்காய்:**

கபத்தை யறுக்கும். தீபனம் உண்டாக்கும். நீரைப் பெருக்கும்.

## கிழங்குகள்

கிழங்குகள் தரைக்குள்ளே மண்ணில் விளைகின்றன. உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, சேமைக்கிழங்கு, காரட் கிழங்கு (மஞ்சள் முள்ளங்கி), முள்ளங்கி, பீட்ரூட், வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு முதலியவை கிழங்குகளாம். கிழங்குகள் சத்துள்ளவை.

கிழங்குகளின் மேற்புறத்தில் தோல் இருக்கிறது. தோலுக்கும் கிழங்குக்கும் இடையில்(தோலின் அடிப்புறத்

தில்) சில உப்புச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன. இவை சிறி தளவுதான் இருக்கின்றன. என்றாலும் இவை உடல் நலத் துக்கு வேண்டியவை. கிழங்குகளைச் சமைக்கும்போது, தோலின் கீழ் உள்ள உப்புச் சத்துக்கள் வீணாகாதபடி சமைக்கவேண்டும். ஆகவே, கிழங்குகளைத் தோலோடு வேகவைக்கவேண்டும். வெந்த பிறகு தோலை உரிக்க வேண்டும். வேகவைப்பதற்கு முன்னரே தோலைச் சீவிப் போட்டுப் பிறகு வேகவைப்பது சரியல்ல. அப்படிச் செய் தால் தோலின் கீழ் உள்ள உப்புச்சத்துக்கள் அடியோடு கழிந்துவிடுகின்றன. உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு முள்ளங்கிக் கிழங்குகள், பீட்ரூட் இவைகளைத் தோலைச் சீவாமலே, நீரில் நன்றாகக் கழுவியபின், தோலோடு சமைக்கலாம். பொதுவாகக் கிழங்குகளை எல்லாம் "வாயுபதார்த்தம்" என்று கூறுவார்கள். ஆனால் உடம் புக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் கிழங்குகளிலும் இருக்கின் றன.

சில கிழங்குகளில், தானியங்களில் உள்ளதுபோன்ற வெப்பம் தருகிற மாவுப் பொருள்களும், வேறு சில கிழங்குகளில் தசைவளர்க்கிற சத்துக்களும் உள்ளன. இவற்றோடு, உப்புச்சத்துக்களும் உள்ளன.

கிழங்குகளின் குணங்களைக் கீழே தருகிறோம்.

**இஞ்சி:**

இதைத் தனியாகச் சமைத்து உண்பது இல்லை. காய் கறி, குழம்பு, துவையல், வடை, தோசை முதலியவைகளு டன் சேர்த்துச் சமைப்பது வழக்கம். இஞ்சி, தீனிப்பைக்குப் பலம் தருகிறது. பசியை உண்டாக்குகிறது. அசீரணத்தைப் போக்கும். கபத்தை அறுக்கும். ஈரலில் உள்ளகட்டுகளை யும் அறுக்கும். அசீரணபேதியை நிறுத்தும். இஞ்சியைத் தேனில் ஊறவைத்து இஞ்சிமுறபா செய்கிறார்கள். கடை

களில் விற்கப்படும் இஞ்சிமுறபா சர்க்கரைப்பாகில் ஊற வைத்தவை.

**உருளைக்கிழங்கு:**

அமெரிக்கா கண்டத்தில் இருந்து இக்கிழங்கு மற்ற நாடுகளில் பரவிற்று. நமது தேசத்தில் குளிர்நாடுகளில் இப்போது பயிரிடப்படுகிறது. இதில், உடம்புக்கு வெப்பந் தருகிற கார்போஹைட்ரேட் என்னும் மாவுச்சத்து உண்டு. தோலின் அடியில் இரும்புச்சத்து உண்டு. இதில் சதைக்கு உரந்தருகிற பி விட்டமின் சிறிதளவு உண்டு. இதைத் தோலுடன் வேகவைத்துப் பிறகு தோலே உரிக்கவேண்டும். தோலேச் சீவிய பிறகு வேகவைத்தால் இரும்புச்சத்து கிடைக்காது. தேகத்துக்குப் புஷ்டிதரும். வாயு உண்டாகும். ஆகவே, இஞ்சி, புதினு, எலுமிச்சம்பழம் இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சேர்த்துச் சமைப்பது நல்லது.

**கருணைக் கிழங்கு:**

இதைக் காருக்கருணை என்றும் சேனைக்கிழங்கு என்றும் கூறுவார்கள். தேரையர் தமது நோயணுகா விதியில், 'மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசியோம்' என்று இந்தக் கிழங்கைச் சிறப்பாகக் கூறுகிறுர். இந்தக் கிழங்கை உண்பதனுல் கபம், வாதம், இரத்த மூலம், முளைமூலம் போகும். பசிதீபனம் உண்டாகும். தீனிப்பைக்கு உரம் அளிக்கும். இதனேடு புளி சேர்த்துச் சமையல் செய்வது நல்லது.

**கேரட் கிழங்கு:**

இதுவே மஞ்சள் முள்ளங்கி. சீமைக் காய்கறி வகையைச் சேர்ந்தது. இப்போது நமது நாட்டில் குளிர்ப் பிரதேசங்களிற் பயிரிடப் படுகிறது. இதில் ஏ.பி.சி. என்னும் உயிர்ச் சத்துக்கள் உண்டு. பச்சையாக மென்று தின்றுல்

அதிகப் பலன் உண்டு. பாஸ்பரஸ்,கால்ஸியம் என்னும் பொருள்களும் இதில் உண்டு. இரத்தத்தை வளப்படுத்தும். இதை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது நலம். அல்வா செய்தும் சாப்பிடலாம்.

**சேமைக் கிழங்கு** (சேப்பங்கிழங்கு. சேம்பு):

மேகம் சாந்தியாகும். குண்டிக்காய்க்கும், மூளைக்கும், நரம்புகளுக்கும் பலம் தரும். மந்தப்படுத்தும். வாயு உண்டாக்கும். வாதகபம் கோழைக்கட்டுகளை உண்டாக்கும். புளியிட்டுச் சமைக்க வேண்டும்.

**பீட்ரூட்:**

இது மேல் நாட்டுக் கிழங்கு. இப்போது நம் நாட்டில் குளிர்ந்த பிரதேசங்களில் பயிரிடப் படுகிறது. ஐரோப்பியர் இதிலிருந்து சர்க்கரை செய்கிறார்கள். இனிப்பாக இருக்கும். பி.சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்கள் இதில் உள்ளன. இதைச் சமைத்தும் உண்ணலாம். பச்சையாகவும் மென்று தின்னலாம்.

**வேர்க்கடலை:**

இதை நிலக்கடலை, மணிலாக் கொட்டை என்றும் கூறுவர். இதைக் கடலை என்று பருப்புடன் சேர்த்துக் கூறினாலும், மண்ணுக்குள் விளைகிறபடியால் கிழங்கு இனத்தைச் சேர்ந்தது. இப்போது நமது நாட்டில் எங்கும் பயிரிடப்படுகிறது. இதில் தசைக்கு உரம் அளிக்கிற பி விட்டமின் நிறைய உண்டு. அன்றியும் கொழுப்புச் சத்தும், கார்போஹைட்ரேட் என்னும் வெப்பம் அளிக்கும் பொருளும் இதில் உண்டு. இதிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கிறார்கள். இந்த எண்ணெய் நிலக்கடலை எண்ணெய் என்று கூறப்படுகிறது. இந்த எண்ணெயிலிருந்து டால்டா செய்யப்படுகிறது. கால்ஸியம், பாஸ்பரஸ் என்னும் பொருள்களும்

இதில் உண்டு. இவை உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான பொருள்கள். வேர்க்கடலையை பலவிதமாகப் பலகாரம் செய்து உண்கிறார்கள். பித்தம் பண்ணும். எண்ணெய் இருப்பதனால் ஜீரணம் ஆவது கடினம். மிதமாக உண்ண வேண்டும். வெல்லம், சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்வது நலம்.

**முள்ளங்கி:**

சூலை, குடல் வாதம், நீர்க்கோவை, காசம் இவை போகும். பசி தீபனம் உண்டாகும். தொண்டைக் கம்மல், மூலரோகம், கல்லடைப்பு இந்நோய்களை மாற்றும். நீரைப் பெருக்கும்.

**வள்ளிக்கிழங்கு:**

இதில் வெளிறிய மஞ்சள், சிவப்பு என்னும் இரண்டு வகைகள் உண்டு. இதைச் சர்க்கரை வள்ளி என்றும் கூறுவர். இரத்தம் உண்டாகும். மூளைக்குப் பலம் தரும். மந்தப்படுத்தும், வாயுவை உண்டாக்கும். சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்வது நலம்.

**மரவள்ளிக்கிழங்கு:**

பித்தவாயு, அனல், மந்தம் உண்டாகும். மாவுச் சத்து இதில் உண்டு.

**வெங்காயம்:**

இதில் பி.சி. விட்டமின்களும் தொத்து நோயைத் தடுக்கிற குணமும் உண்டு. நெய் அல்லது எண்ணெயில் வதக்கி உண்பதால் தாது உண்டாகும். நீரடைப்பு, உதிரச் சிக்கல் இவற்றைப் போக்கும். இரும்புச் சத்தும் இதில் உண்டு. காய்கறி முதலிய உணவுகளைச் சமைக்கும்போது அவைகளுடன் வெங்காயத்தைச் சேர்ப்பது உண்டு. நமது நாட்டில் வெங்காயச் சாம்பார் பேர்போனது.

**வெள்ளுள்ளி** (வெள்ளைப்பூண்டு):

வாயு, சன்னி, தலைநோய், சீதம் போகும். வயிற்று நோயைப் போக்கும். பாலில் வேகவைத்துத் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாயு சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும்.; தாது வளரும். வெள்ளைப் பூண்டைக் கீரை காய்கறி முதலியவைகளுடன் சேர்த்துச் சமைப்பது வழக்கம்.

**டர்னிப் கிழங்கு:**

மேல் நாட்டுக் கிழங்குகளைச் சேர்ந்தது. இக்கிழங்கில் பி.சி. விட்டமின்கள் உண்டு. இக்கிழங்கின் மேல் பக்கத்தில், அதாவது இலைகளுள்ள பகுதியில் ஏ.பி.சி. விட்டமின்கள் அதிகமாக உள்ளன. இதன் இலை (கீரையிலும்) விட்டமின்கள் உண்டு.

**நூல்கோல்:**

இதுவும் மேல்நாட்டுக் கிழங்கு வகையைச் சேர்ந்தது. நமது நாட்டில் பயிராகிறது. இதில் பி.சி. விட்டமின்கள் சிறிதளவு உள்ளன.

## கீரைகள்

கீரையை இலைக்கறி என்றும் கூறுவர். நமது நாட்டில் ஏழை மக்களும் நடுத்தர மக்களும் கீரை உணவின் பயனை உணர்ந்திருப்பதுபோல் செல்வந்தர் உணர்ந்து கொள்ளவில்லை. இலைக்கறி உணவை உண்பது தங்கள் உயர்வுக்குக் குறைந்த செயலாகவும் சிலர் கருதுகிறார்கள். இது தவறான கருத்து. ஏதேனும் ஒருவகைக் கீரையை அடிக்கடி சோற்றுடன் சேர்த்துக் கொள்வது உடல் நலத்துக்கு உகந்தது. நாள்தோறும் இலைக்கறி உண்ணவேண்டும் என்பதல்ல. அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. வயிற்றில்

மலச்சிக்கல் இல்லாதபடி வைப்பதற்கு இலைக்கறி உணவு சிறந்தது. பொதுவாகக் கீரைகளில் அயோடின் என்னும் பொருள் உண்டு. இது உடல் நலத்துக்கு இன்றியமையாதது.

கீரைகளில் உப்புச் சத்துக்களும், உலோகச் சத்துக்களும், வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்களும் உள்ளன. எலும்புகளை வளர்க்கிற சுண்ணும்புச் சத்து (கால்ஸியம்) இரும்பு (அயம்)ச் சத்து முதலிய உப்புச்சத்துக்களும் ஏ.பி.சி. வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்களும் கீரைகளில் உண்டு. இந்தச் சத்துக்கள் எல்லாம் எல்லாக் கீரைகளிலும் உண்டென்று கருதக்கூடாது. ஒவ்வொரு வகையான கீரையில் ஒவ்வொரு வகையான சத்துக்களும் உப்புக்களும் உள்ளன. இரத்தத்தை நன்னிலையில் வைப்பதற்குக் கீரைகள் மிகவும் உதவுகின்றன. ஆகவே கீரைகளை ஒவ்வொருவரும் அடிக்கடி உண்ண வேண்டும்.

கீரைகள். உப்புச் சத்துக்களையும் உயிர்ச்சத்துக்களையும் இலைகளின் வழியாகச் சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்தும், வேரின்வழியாக மண்ணில் இருந்தும் எடுத்துக் கொள்கின்றன. இலை தழைகளை மட்டும் தின்று உயிர் வாழ்கிற ஆடு, மாடு, மான், முயல், யானை, குதிரை முதலிய மிருகங்கள் எல்லாம் உடல் நலம் பெற்று இனிது வாழ்கின்றன. இதனல், இலைக்கறிகளில் உடல் வளர்ச்சிக்குரிய சத்துக்கள் இருப்பதை நன்கறியலாம்.

இலைக்கறியைச் சமைக்கும்போது கீழ்க்கண்டவற்றை முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும்.

I சமைக்கப்படுகிற கீரைகள் புத்தம் புதிதாக இருக்க வேண்டும். வாடி வதங்கிய கீரைகளில் உயிர்ச் சத்துக்கள் நீங்கிவிடுகின்றன. அன்றியும், சுவையும் குறைந்துவிடுகின்றது. ஆகையால், புதிய கீரைகளாக இருக்க வேண்டும்.

II கீரைகளை அரிந்து நெடுநேரம் காற்ருறவிட்டுப் பிறகு சமைக்கக்கூடாது. கீரையை அரிந்து காற்ருறவிட்டால், அதில் உள்ள உயிர்ச் சத்துக்கள் நீங்கிவிடுகின்றன. சுவையும் குறைகிறது.

III கீரைகளில் உப்புச்சத்துக்களும் உலோகச்சத்துக்களும் உள்ளன என்று அறிவோம். கீரையை வேகவைத்தால் அதிலுள்ள உப்புச்சத்துக்கள் பிரிந்து நீருடன் கரைந்து பாத்திரத்தின் அடியில் நிற்கும். இந்த நீரை வெறும் நீர் என்று தவருக நினைத்து இதைக் கீழேகொட்டி வீணுக்கி விடுகிருர்கள். உப்புச் சத்துள்ள இந்த நீர் மிக முக்கியமானது. இதைக் கீழே கொட்டிவிடாமல், பத்திரமாகக் கீரையுடன் சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும். இந்த முக்கியமான செய்தியைச் சமையல் செய்வோர் கவனிக்க வேண்டும்.

நமது நாட்டில் ஆண்டு முழுவதும் ஏதேனும் கீரை கிடைத்துக்கொண்டே இருக்கிறது. ஆகவே, கீரைக்கு முட்டுப்பட வேண்டியது இல்லை. இடமும் வசதியும் உள்ளவர், தங்கள் வீட்டிலேயே ஏதேனும் கீரையைப் பயிரிட்டுக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாகக் கீரைகளின் குணங்களை மேலே கூறியுள்ளோம். ஒவ்வொரு கீரையின் தனிக்குணங்களைக் கீழே தருகிருேம்.

**அகத்திக் கீரை:**

இதில் ஏ.சி. என்னும் விட்டமின்கள் உண்டு. கண் குளிரும். சூட்டைத் தணிக்கும். பித்தத்தைத் தணிக்கச் செய்யும். கார்த்திகை மாதத்தில் இதைச் சாப்பிட்டால் கொழுப்பு உண்டாகும் என்பர். நமது நாட்டில், சாவு நேர்ந்த வீடுகளில் அடுத்தநாள் அகத்திக்கீரை சாம்பார்

செய்வது வழக்கம். இதன் காரணம் என்ன வென்றால், சாவு நேர்ந்த வீட்டில் உள்ளவர்கள் பிணம் அடக்கம் செய்யப் படுகிற வரையில், சாப்பிடாமல் பட்டினி கிடப்பர். ஒரு நாள் முழுவதும் பட்டினி கிடக்கநேரிடும். இதனால் உடம்பு சூடு கொள்ளும். அன்றியும் இறந்தவரைப் பற்றிய வருத் தத்தினால் இரத்தக் கொதிப்பும் ஏற்படும். இவ்விதம் நேரிட்ட சூட்டையும் இரத்தக் கொதிப்பையும் ஆற்றுவதற் காகத்தான் அகத்திக்கீரையை அடுத்தநாள் சமைத்து உண் ணும் பழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

வைகுண்ட ஏகாதசியில் பலர் இரவு முழுவதும் கண் விழிப்பார்கள். இரவில் தூங்காமல் கண்விழிப்பதனால் உடம்பு சூடு அடையும். அச்சூட்டைத் தணிப்பதற்காக அகத்திக்கீரைக் குழம்பை அடுத்த நாள் சாப்பிடுவார்கள். இதனால், தேகச்சூட்டையும் இரத்தக் கொதிப்பையும் ஆற்றுகிற இயல்பு அகத்திக்கீரைக்கு உண்டு என்பது தெரிகிறது.

நாட்டுமருந்து சாப்பிடும்போது அகத்திக்கீரை சாப் பிடக் கூடாது. ஏனென்றால் மருந்தின் குணத்தை இக்கீரை முறித்துவிடும். அதனால் மருந்து சாப்பிட்டும் பயன் இல் லாமல் போகும்.

**அறுகீரை:**

இது குத்துச் செடியாகப் படரும். அறுத்துவிட்டால் மறுபடியும் துளித்துவளரும். ஆகையினால் இதற்கு அறு கீரை என்று பெயர் உண்டாயிற்று. இதை அறைக்கீரை என்றும் கூறுவர். அறுகீரை, தாது புஷ்டி தருகிற கீரை களில் ஒன்று. இதைப் புளியிட்டுச் சமைப்பது வழக்கம். புளியில்லாமல் மிளகு சேர்த்து நெய் இட்டுச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் தாது வளரும். வாயுவைப் போக்கும். குளிர்ந்த தேகத்தோருக்கு உதவும். மூலநோய் உள்ளவருக்கு ஆகாது.

**கொத்துமல்லிக் கீரை:**

மணம் உள்ளது. சாம்பார், குழம்பு, இரசம், கூட்டு முதலியவைகளில் இதை வாசனைக்காகச் சேர்ப்பது உண்டு. துவையல் செய்தும் உண்ணலாம். இருதயத்துக்கு நல்லது. தலையையும் மூளையையும் பற்றிய சூட்டை மாற்றும். ஜீரணம் உண்டாகும். குளிர்ந்த தேகத்தோருக்கு உதவாது.

**கீரைத்தண்டு:**

இதில் வெண்மை, சிவப்பு என்னும் இரண்டுவகை உண்டு. இரண்டுக்கும் ஒரே குணந்தான். இந்தக் கீரையில் எலும்புக்கு உரம் அளிக்கிற கால்ஸியம் என்னும் சுண்ணும்புப் பொருள் உண்டு. இரும்புச் சத்தும் உண்டு. இக்கீரை தேகச்சூட்டை ஆற்றும். நீர்சுருக்கு, வெட்டை இவற்றைப் போக்கும். குளிர்ந்த தேகத்தோருக்குச் சீதளம் செய்யும். வெள்ளுள்ளி (வெள்ளைப் பூண்டு) சேர்த்துச் சமைப்பது நல்லது.

**சிறு கீரை:**

இதுவும் கீரைத்தண்டு இனத்தைச் சேர்ந்தது. ஆனால், இலைகள் சிறியவை. கீரைத்தண்டிலும், முளைக்கீரையிலும் இருப்பதுபோலவே, இந்தக் கீரையிலும் கால்ஸியம் என்னும் எலும்பை வளர்க்கிற சத்து உண்டு. கண் புகைச்சல், காசம், சோகை ஆகிய நோய்களைப் போக்கும். சூட்டைத் தணிக்கும். இதில் அயச்சத்து (இரும்புச் சத்து) உண்டு.

**தூதுளங் கீரை** (*தூதுளை*):

முள் உள்ள கொடி. இலையிலும் முள் உண்டு. இலையைக் குழம்பு செய்தும் துவையல் செய்தும் உண்பர். சிறு கசப்பு உண்டு. சீதளத்தைப் போக்கும். அறிவுக்குக் கூர்மையுண்டாகும். இது தாதுபுஷ்டி தருகிற கீரை

களில் ஒன்று. காதுமந்தம், காசம், தினவு, மந்தம் முதலிய நோய்கள் தீரும்.

**பருப்புக் கீரை:**

இதைக் கோழிக்கீரை என்றும் கூறுவர். தேகம் குளிரும். கண்களுக்கு ஒளி உண்டாகும். பித்தம் போகும். குளிர்ந்த தேகத்தோருக்குச் சீதளம் செய்யும். அவர்கள் மிளகும் சீரகமும் சேர்த்துச் சமைத்து உண்பது நலம்.

**பொன்னுங்கண்ணி:**

இதைப் பொண்ணுங்காணி என்றும் கூறுவர். ஈரமான சதுப்பு நிலங்களில் படரும். இதைச் சாப்பிட்டால் கண்களுக்கு ஒளி உண்டாகும். கண்புகைச்சல், காசம், வாதம், அனல் முதலிய நோய்கள் தீரும்.

**முட்டைகோசு (கோசு கீரை):**

மேல்நாட்டுக் கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. இப்போது நமது நாட்டில் குளிர்நாடுகளில் பயிரிடப்படுகிறது. இதில் ஏ.பி.சி. என்னும் உயிர்ச் சத்துக்கள் உண்டு. சமைத்தால் இந்தச் சத்துக்கள் குறைந்துவிடுகின்றன. சமைக்காமல் மேல்பக்கமுள்ள பச்சை இலையைத் தின்றால் ஷை உயிர்ச் சத்துக்களை அதிகமாகப் பெறலாம்.

**முருங்கைக் கீரை:**

இது முருங்கை மரத்தின் இலை. முருங்கைக் கீரை தாது புஷ்டி தருகிற கீரைகளில் ஒன்று. இரத்தத்திற்கு உரம் அளிக்கிற உயிர்ச்சத்தும் எலும்புக்கு உரம் அளிக்கும் கால்ஸியம் என்னும் பொருளும் இதில் உண்டு. இந்தக் கீரையைச் சமைக்கும்போது இதனுடன் அரிசி மாவைத் தூவுவது பண்டைக் காலத்து வழக்கம்.

**முளைக்கீரை:**

இந்தக் கீரையில், கால்ஸியம் என்னும் எலும்பை உரப் படுத்துகிற சத்து உண்டு. (தண்டுக்கீரை, சிறுகீரை, முருங் கைக் கீரைகளிலும் இந்தக் கால்ஸியம் உண்டு). உடம்பின் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். நீரைப்பெருக்கும். பசி உண்டா கும். குளிர்ந்த உடம்புக்குச் சீதளம் பண்ணும். வெள்ளைப் பூண்டு சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும். இதில் அயச்சத்து (இரும்புச்சத்து) உண்டு.

**வசளைக் கீரை:**

இதில், கொடிவசளை என்றும் குத்து வசளை என் றும் இருபிரிவு உண்டு. கொடி வசளை கபம் உண்டாக் கும். ஆகவே அதனுடன் மிளகு சீரகம் சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும். இக்கீரைகளில் ஏ.பி.சி. என்னும் உயிர்ச்சத் துக்கள் உள்ளன. இரும்புச் சத்தும் உண்டு. இரும்பு (அயம்) இரத்தம் பெருகுவதற்கு அவசியமானது. உடல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாத பாஸ்பரஸ் சத்தும் இதில் உண்டு. வசளைக்கீரை சூட்டைத்தணிக்கும். தாது உண்டா கும். வயிறு இளகும். பசி உண்டாகும்.

**வெந்தயக் கீரை:**

இந்தக் கீரையைக் கூட்டு செய்தும், குழம்பு செய்தும் உண்ணலாம். மந்தம், வாயு, கபம், இருமல் இவை தீரும். வாயுவைக் கண்டிக்கும். இடுப்புவலி தீரும், மூலவாயு போகும். சூடு அதிகரிக்கும்.

**மணித்தக்காளிக் கீரை:**

வாய் வேக்காடு (வாய்ப்புண்) உள்ளவர் இந்தஇலையை சமைக்காமல் மென்று தின்ருல் ஆறும். சமைத்தும் உண்ண லாம். சூட்டை ஆற்றும். நீரைப் பெருக்கும். கபம் போகும். இதன் காய்க்கும் இதுவே குணம்.

**பொதினு கீரை:**

இதைப் புதினு என்றும் கூறுவர். மணமுள்ள இது கொடியாகத் தரையில் படரும். சாம்பார், குழம்பு முதலிய வைகளில் கறிவேப்பிலையைப்போல வாசனைக்காகப் போடுவது வழக்கம், துவையல் செய்து உண்ணலாம். வாயுவைப் போக்கும். பசி உண்டாகும். அஜீரணத்தை மாற்றும். தினிப்பைக்கும் குடலுக்கும் வலிவு கொடுக்கும். பாகு (சர்பத்) காய்ச்சி உண்ணலாம். (இந்நூலில் சர்பத்து முறையைப் பார்க்கவும்.)

**கறிவேப்பிலை:**

இதை மணத்துக்காகக் குழம்பு சாம்பார், காய்கறிகளில் சேர்ப்பது உண்டு. துவையல் செய்தும் உண்ணலாம். சுரம், பித்தம் தீரும்.அருசியை மாற்றும். பசி உண்டாக்கும். தினிப் பைக்கு வலிவு கொடுக்கும். இத்துடன் நெய் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

**பசறைக்கீரை:**

பசலைக்கீரை என்றும் கூறுவர். தோட்டக்கால்களில் தரையில் படர்ந்து வளரும். இலைகள் மிகச்சிறியவை. மெல்லிய கொடி. கொடியும் இலையும் சேர்த்துச் சமைப்பது வழக்கம். நீர்க்கடுப்பு, நீரடைப்பு போகும். மேகவெப்பு சாந்தியாகும். குளிர்ச்சி யுண்டாக்கும்.

**கலவைக்கீரை:**

கலவைக்கீரை என்பது பலவகையான கீரைகள் சேர்ந்தது. முளைக்கீரை, அறுகீரை, சிறுகீரை, மணலிக்கீரை, முள்ளிக்கீரை, கானுங்கீரை முதலிய கீரைகளின் கலப்பு இது. கலவைக்கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் வாதம், பித்தம், ஐயம், மலக்கட்டு, குடல்வாதம் இவை போம். மலம் போகும்.

**ஆரைக்கீரை:**

நீரில் வளரும். நீண்ட காம்பில் நான்கு இலைகளாக இருக்கும். சுவையாக இருக்கும். பித்தம், நீரிழிவு போகும்.

**புளியாரைக்கீரை:**

இது புளிப்புச் சுவையுள்ளது. துவையல் செய்து உண்ணலாம். பித்தமயக்கம், வாதகபம், மூல உதிரம் ஆகியவை போகும்.

**காலிபிளவர்:**

இதுவும் கோசுகீரையைப்போல் மேல்நாட்டுக்கீரை. இதைப் பூவுடன் சமைப்பது வழக்கம். இதில் ஏ.பி.சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்கள் சிறிதளவு உள்ளன.

## பழங்கள்

பழங்களில் பலவகை உண்டு. மா, பலா, வாழை என்னும் முக்கனிகள் நமது நாட்டில் பேர்போனவை. அனுசி, ஆப்பிள், ஆரஞ்சி, தக்காளி, திராட்சை, எலுமிச்சை, பப்பாளி, மாதுளை, முலாம்பழம், தர்பூசிப்பழம், விளாம்பழம் முதலிய பழங்களும் உள்ளன.

பொதுவாகப் பழங்கள் எல்லாம் கீரைகளின் குணம் உடையன. கீரைகள் இரத்தத்தைத் தூய்மையாக வைப்பது போல, பழங்களும் இரத்தத்தைத் தூய்மை செய்கின்றன. அன்றியும் உணவைச் சமிக்கச் செய்வதில் உதவி புரிகின்றன.

மேலும், பழங்களில் பலவித உப்புச்சத்துக்கள் இருப்பதனால், அவை உடம்பை நன்னிலையில் வைக்கின்றன. அடிக்கடி பழங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பழங்களில் இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி இரத்தத்திற்கு உரம் அளிக்கிற சி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது. பழங்களின் குணங்களை இங்கு ஆராய்வோம்.

**ஆரஞ்சி:**

கமலாப்பழம், சாத்துக்குடிப்பழம் என்றும் கூறப்படுகிறது. இரத்தத்திற்கு உரம் அளிக்கிற சி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இப்பழங்களில் அதிகமாக உள்ளன. ஏ.பி விட்டமின்களும் சிறிதளவு உண்டு. ஜீரணப்படுத்தும். பசி உண்டாக்கும். தேகச்சூட்டைத் தணிக்கும்.

**எலுமிச்சம்பழம்:**

இரத்தத்தை உரப்படுத்துகிற சி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து. இதில் நிறைய உண்டு. பித்தத்தை நீக்கும். குளிர்ச்சி உண்டாக்கும். தீனிப்பைக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். பசியுண்டாக்கும். மார்பின் நரம்புகளுக்கும் தலை நரம்புகளுக்கும் உதவாது. தனியே இதன் சாற்றை உபயோகிக்கும்போது தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக்கொண்டால் ஷை தீமைகள் போகும். இதன் சாற்றைச் சர்பத்து காய்ச்சி அருந்தலாம். (சர்பத்து பார்க்க) எலுமிச்சம்பழத்தை உப்பில் இட்டு ஊறுகாய் போட்டு உண்பார்கள். சர்க்கரைப் பாகு அல்லது தேனில் ஊறவைத்து முரபா செய்தும் உண்பார்கள் (முரபா பார்க்க.)

**கொடி முந்திரிப்பழம் (திராட்சைப்பழம்):**

இவைகளில் 10 முதல் 25 சதவிகிதம் வரையில் சர்க்கரை உண்டு. இதில் பல வகை உண்டு. பச்சை, கறுப்பு முதலியவை. பொட்டாசியம் முதலிய உப்புகளும் இதில் உள்ளன. இதில் சிறிதளவு பி விட்டமின் உண்டு. சூட்டைத் தணிக்கும். பித்த அனலை மாற்றும். தேகம் பருக்கும். தேகத்திற்கு குளிர்ச்சியும் கண்ணொளியும் உண்டாக்கும்.

**அன்னாசிப்பழம்:**

இது அயல்நாட்டுப் பழம். இப்போது நமது நாட்டில் பயிரிடப்படுகிறது. இரத்தத்திற்கு உரம் அளிக்கிற உயிர்ச் சத்து இதில் அதிகம் உண்டு. இதன் சதை ஜீரணம் ஆவது கடினம். சாற்றை மட்டும் அருந்தவேண்டும். பித்தச்சூட்டை ஆற்றும். இருதயத்தின் வரட்சியைப் போக்கும். மூளைக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். தொண்டை கம்மும். சர்க்கரை அல்லது கற்கண்டு சேர்த்து உண்ணவேண்டும். கருவை அழிக்கும் என்பர். ஆகையால் கருத்தரித்த பெண்கள் உண்பது கூடாது.

**சீமை அத்திப்பழம்:**

இதில் நூற்றுக்கு 60 பங்குக்கு சர்க்கரை உண்டு. சூட்டை அகற்றும். தேகம் தழைக்கும். வலுவு உண்டாகும். உலர்ந்த பழம், மார்பு தொண்டை வரட்சியை மாற்றும். நுரையீரலுக்கு நன்மை தரும். இதில் சிறிது தசை வளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து உண்டு. கார்போஹைட்ரேட் என்னும் உடம்புக்கு வெப்பம் அளிக்கும் பொருளும் இதில் உண்டு.

**தக்காளிப்பழம்:**

இது அமெரிக்கநாட்டுப் பழம். இப்போது நமது நாட்டில் குளிர்ப் பிரதேசங்களில் பயிராகிறது. ஏ.பி.சி. விட்டமின்கள் என்னும் மூன்று உயிர்ச்சத்துக்கள் இதில் உள்ளன. ஏ உயிர்ச்சத்தைவிட பி.சி. உயிர்ச்சத்துக்கள் அதிகம். சமைத்தும் உண்ணலாம். சமைக்காமலும் உண்ணலாம். தேகச் சூட்டைக் குறைக்கும். (தக்காளிச்சாறு. பானகம் காண்க.)

**தர்பூசிப்பழம்:**

நீண்டு உருண்ட பெரிய பழம். மேல் தோல் பச்சை நிறமாக இருக்கும். உள் சதை சிவந்து இருக்கும். இதில்

செம்புச்சத்து உண்டு. இரத்தத்தை உரப்படுத்தும். உடம்புக்குக் குளிர்ச்சி தரும். இதை அரிந்தால் சாறு வழியும். இந்தச் சாற்றை வீணுக்காமல் பாத்திரத்தில் பிடித்து அருந்தவேண்டும்.

**நெல்லிக்கனி** (நெல்லிக்காய்.):

இதில் இரத்தத்திற்கு உரம் தருகிற உயிர்ச்சத்து நிறைய உண்டு. ஆரஞ்சுப் பழத்திலும் இந்தச் சத்து உண்டு என்று கூறினேம். ஆரஞ்சுப் பழத்தைவிட நெல்லிக் கனியில் அதிக உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது. ஒரு நெல்லிக் கனியில் மூன்று ஆரஞ்சுப் பழத்தின் உயிர்ச்சத்து உண்டு. நெல்லிக்கனி, வயிற்றிலும் குடலிலும் மாசுகள் சேரவொட்டாமல் காக்கும். தீனிப்பைக்கும் இருதயத்துக்கும் வலிவு கொடுக்கும். பசி உண்டாக்கும். நமது நாட்டு வைத்திய நூல்கள் இந்தக் கனியைச் சிறப்பாகக் கூறுகின்றன. சியவனப் பிராசம் என்னும் மருந்து இதிலிருந்து செய்யப் படுகிறது. இந்த மருந்து நுரையீரலுக்கு (சுவாசப் பைக்குப்) பலம் தருகிறது. கருவுள்ள பெண்கள் இதை அருந்தக் கூடாது என்பர். ஊறுகாயாகவும் முரபாவாகவும் (இந்நூல் முரபா காண்க) செய்து உண்ணலாம். நெல்லிக் காயை இரவில் உண்பது கூடாது.

**பப்பாளிப்பழம்:**

இது அமெரிக்க நாட்டுப் பழம். இப்போது நம் நாட்டில் பயிராகிறது. இதில் ஏ.பி. விட்டமின்கள் சிறிதளவும் சி. விட்டமின் அதிக அளவும் உண்டு. மலம் போகும். சூடு செய்யும். இந்தப் பழத்தை அளவாக அடிக்கடி உபயோகிப்பது நலம். இதன் பால், இறைச்சியை நன்ருக வேகச் செய்கிறது. ஆகையால் இறைச்சி சமைப்போர், பப்பாளிக் காய்த் துண்டுகளை இட்டு வேகவைப்பது வழக்கம். பழுக்காத முற்றிய காயையும் கறி சமைக்கலாம். கர்ப்பிணிகள் இதை உண்பது கூடாது.

**பலாப் பழம்:**

முக்கனிகளில் ஒன்று. தலை நரம்புகளுக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். மந்திக்கும். வயிறு வலிக்கும். சூடு பண்ணும். பசுநெய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**புளியம்பழம் (புளி):**

சாம்பார், குழம்பு முதலியவைகளில் நம்மவர் இதை அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். இதில் பி.சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துகள் சிறிதளவு உண்டு. தீனிப்பைக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். இரும்புச் சத்து இதில் உண்டு. தாது புஷ்டியைக் குறைக்கும். ஆகையால் இதை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது கூடாது. அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் இரத்தத்தைக் கெடுக்கும்.

**பேரீச்சம் பழம்:**

இதில் பி விட்டமின் சிறிதளவு உண்டு. கார்ப்போஹைட்ரேட் அதிகம் உண்டு. இரும்புச் சத்தும் இருக்கிறது. மார்புக்கு வலிவைக் கொடுக்கும், தேகம் தழைக்கும். மலம் போகும். பாலில் இட்டுக் காய்ச்சிக் குடித்தால் தாது வளரும். வாதுமைப் பருப்புடன் கலந்து தின்றால் தேகம் தழைக்கும். கண்களுக்கும் பற்களுக்கும் ஆகாது. ஆகையால், நெய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**பொம்பளிமாசுப் பழம்:**

பித்தச் சூட்டை அகற்றும். தீனிப்பைக்கு வலிவைக் கொடுக்கும். இரத்த சுத்தியாகும். பசிதீபனம் உண்டாகும். பழச்சக்கை விரைவில் சீரணம் ஆகாது.

**மாதுளம் பழம்:**

இருதயத்துக்கும் வயிற்றுக்கும் வலிவு தரும். பித்தம் போகும். பி.சி. விட்டமின்கள் சிறிதளவு இதில் உண்டு.

**மாம்பழம்:**

இதில் சிறிதளவு ஏ விட்டமினும் சற்று அதிகமாக பி விட்டமினும் உண்டு. இருதயத்துக்கும் மூளைக்கும் வலிவு கொடுக்கும். வயிறு இளகும். மலசுத்தியாகும். சூடு பண்ணும். அதிகமாக உட்கொண்டால் தினவு, கரப்பான், சிரங்கு உண்டாகும். மிதமாக அருந்தவேண்டும். பால் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

**முலாம்பழம்:**

தேகம் தழைக்கும். நீரைப் பெருக்கும். மந்திக்கும். விரைவில் சீரணம் ஆகாது. இதனுடன் சர்க்கரை சேர்த்துக்கொள்வது நலம்.

**வாழைப் பழம்:**

இதில் பலவகை உண்டு. பி.சி. விட்டமின்கள் சிறிதளவு இப்பழத்தில் உண்டு. தேகம் தழைக்கும். வலிவுண்டாகும். குடல் பருக்கும். மந்திக்கும். தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக்கொள்வது நலம். வாதநோய் உள்ளவர்களுக்கு ஆகாது. பச்சை வாழைப்பழம் மலத்தைக் கட்டும்.

**ஆப்பிள் பழம்:**

இது குளிர் நாடுகளில் பயிராகிறது. நாள்தோறும் ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டால் வைத்தியரிடம் போகவேண்டியதில்லை என்று ஒரு பழமொழி ஆங்கிலத்தில் உண்டு. இதனால் இது நோய் வராமல் தடுக்கிறது என்று தெரிகிறது. இதன் மேல்தோல் சீரணிக்காது. ஆகையால் நன்றாக மென்று தின்னவேண்டும். சீரணம் உண்டாகும். இரத்தம் சுத்திகரிக்கும்.இரத்தத்துக்கு உரம் தருகிற சி. உயிர்ச்சத்து இதில் இருக்கிறது.

## இறைச்சி வகை

தசைகளை வளர்க்கும் உணவுப் பொருள்களில் இறைச்சிகள் மிகச் சிறந்தவை. தாவரப் பொருள்களாகிய பருப்புகள், கொட்டைகள் முதலியவற்றில் தசையை வளர்க்கும் சத்து உள்ளது என்பதை மேலே கூறினேம். ஆனால், அவைகளைவிட மிகச் சிறந்தவை இறைச்சி வகைகளாம். தசைகளுக்கு உரம் அளித்துத் தசைகளை வளர்ப்பதில் இறைச்சியே சிறந்தது என்றும், அதற்கு அடுத்தபடி சற்று மட்டமானது கொட்டைகளும் பருப்புகளும் என்றும் உணவு ஆராய்ச்சி செய்த அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இதை நாம் கண்கூடாகவும் காண்கிறேம். இறைச்சி உண்ணும் மக்கள் உடல்கட்டுடன் உரமாக இருப்பதையும் மரக்கறிகளை மட்டும் உண்போர் சற்று உடல் உரம் தளர்ந்து இருப்பதையும் காண்கிறேம். இப்படிக் கூறுவதனலே, மாமிச உணவு உண்ணுதவர், இறைச்சி உணவை உண்ணவேண்டும் என்று வற்புறுத்துவதாகக் கருதக் கூடாது. உணவை உண்பது அவரவர் விருப்பத்தையும் பழக்கத்தையும் பொறுத்தது. ஆகவே, வைத்தியரைத் தவிர மற்றவர்கள், இந்த உணவைத்தான் உண்ணவேண்டும், இந்த உணவை உண்பது கூடாது என்று சொல்லத் தகுதியற்றவர்கள்.

சில சமயத்தினர் இறைச்சி உணவை அறவே நீக்கி விடுகிறார்கள். சமணர் என்றும் ஜைனர் என்றும் கூறப்படுகிற மதத்தினர் இறைச்சிகளை அறவே உண்பது இல்லை. ஆனால், அவர்கள் பால்,தயிர்,நெய் முதலிய பால் உணவுகளை உண்கிறார்கள். ஜைனர்களின் சமயப் பிரசாரத்தினலே, நமது நாட்டுப் பிராமணர், இக்காலத்தில் மாமிச உணவு உண்பது இல்லை. ஆனால், அவர்களும் பால் தயிர் மோர் நெய்களைத் தாராளமாக உண்கிறார்கள். ஆனால், வட

நாட்டில் உள்ள பிராமணர்கள் இன்றும் புலால் உணவை யும் மீன் உணவையும் உண்கிறார்கள். இறைச்சி உணவை உண்ணுதவர், இறைச்சியோடு சம்பந்தப்பட்ட பால், தயிர், வெண்ணெய் நெய்களை உண்ணவேண்டும். இல்லையானல், அவர்களின் தேகசுகம் ஒருவகையில் கெட்டுப் போகும்.

இறைச்சி உணவில் தசையை வளர்க்கிற சத்தும், பி. வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்தும் நிறைய உள்ளன. வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துகளில் மிக முக்கியமான உயிர்ச்சத்து தசையை வளர்க்கிற பி வைட்டமின்தான் என்பதை மனத்தில் வைக்கவேண்டும்.

இறைச்சி உணவு, சத்துள்ள உணவு ஆகையினுல் அதை மிதமாக உண்ணவேண்டும்; அதிகமாக உண்டால் னுல், உடம்புக்குத் தீங்கு உண்டாகும். அன்றியும், ஒரே வேளையில் பலவித இறைச்சிகளை உண்பதும் கூடாது. இறைச்சிகள் புதியதாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்கவேண் டும். பழைய அழுகிய இறைச்சிகள் தீமை உண்டாக்கும்.

முஸ்லிம்கள் மாடு, ஒட்டகம் முதலியவற்றின் இறைச்சிகளையும் உண்கிறார்கள். மதப்பற்றுள்ள முஸ்லிம் கள், செவிள் உள்ள மீன்களைத் தவிர மற்ற மீன்களை உண்பதில்லை. ஐரோப்பியர் மாட்டு இறைச்சியையும் பன்றி இறைச்சியையும் உண்கிறார்கள். இந்துக்கள் மாடு, ஒட்டகம், பன்றி இறைச்சிகளை உண்பதில்லை. ஆனல், எல்லோரும் ஆட்டு இறைச்சியை உண்கிறார்கள். கோழி, வான்கோழி, வாத்து, புரு, காடை, கவுதாரி முதலிய பறவைகளின் இறைச்சிகளையும் உண்கிறார்கள். பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய் இவைகளும் இறைச்சி வகை யைச் சேர்ந்தனவே. மாமிசம் உண்ணுதவர் பால், தயிர், நெய், வெண்ணெய்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக இறைச்சிகளில் பாஸ்பரஸ் என்

னும் பொருள் இருக்கிறது. பாஸ்பரஸ் எலும்புகள் வளர்வதற்கு மிகவும் உதவி செய்கின்றது.

இறைச்சிகளைப் பற்றிய குறிப்புகளைக் கீழே தருகிறோம்:

**ஆட்டிறைச்சி:**

தேகம் தழைக்கும். வலிவுண்டாகும். சத்து அதிகரிக்கும். இதைச் சமைக்கும்போது இதனுடன் கொத்தமல்லி, கருவாப்பட்டை, நெய் இவற்றைச் சேர்ப்பது நல்லது.

**வெள்ளாட்டிறைச்சி:**

பத்தியத்திற்கு உகந்த உணவு. மார்புக்கு வலிவைக் கொடுக்கும், கபத்தை அறுக்கும். பசி உண்டாகும். உடம்பில் பலம் உண்டாகும். நோய்கள் போகும். இதனுடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

**ஆட்டுமூளை:**

இதை உண்பதனல் மூளைக்குப் பலம் உண்டாகும். கண் குளிரும். தாதுவிருத்தி உண்டாகும். இதில் தசைகளுக்குப் பலம் தருகிற உயிர்ச்சத்து உண்டு. சீரணப் படுவது கடினம். இஞ்சி, கடுகு, சீரகம் சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

**ஆட்டுஈரல்:**

இதில் ஏ.பி.சி.டி. வைட்டமின் என்கிற நான்கு வகையான உயிர்ச்சத்துக்கள் உள்ளன. பி வைட்டமின் என்னும் தசைவளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து இதில் அதிகமாக உண்டு. உடம்பில் சிறிதளவு இருக்கவேண்டிய இரும்பு முதலிய உலோகச் சத்துக்களும் இதில் உண்டு. கொழுப்பும் இதில் அதிகமாக உண்டு. இதைச் சமைக்கும்போது

இதனுடன் இலவங்கப்பட்டை (கருவாப்பட்டை) சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

**ஆட்டுக் கால்:**

ஆட்டுக்கால் இறைச்சி, கால்களுக்கு வலிவைத் தரும். தைரியம் உண்டாக்கும். எலும்புகளுக்கு வலிவு தரும். இதனுடன் சீரகம், புதினு சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

**நுரை ஈரல்:**

ஆட்டின் நுரையீரல் சூட்டை ஆற்றும். உடம்புக்குக் குளிர்ச்சி தரும். நுரை ஈரலுக்கு (சுசுவாசப் பைக்கு) வலிவைக் கொடுக்கும். தேக புஷ்டி உண்டாகும். மிளகு, சீரகம், புதினு சேர்த்துக்கொள்ளவேணடும்.

**ஆட்டின் குண்டிக்காய்:**

இதை உண்பதனல் குண்டிக்காய்களுக்கும் இடுப்புக்கும் வலிவு உண்டாகும். இடுப்பு நோயை மாற்றும். தாது வளரும். இதில், ஏ.பி. வைட்டமின்களும் உண்டு. இதனுடன் மிளகு சேர்த்துச் சமைக்கவேண்டும்.

**கோழிக் கறி:**

சேவல் இறைச்சி அதிக சூடு உண்டாக்கும். அன்றியும் தாது நஷ்டம் உண்டாகும். ஆகையால் சேவல் கறியை உண்பது நல்லதல்ல. பெட்டைக்கோழி இறைச்சியும் சூடு பண்ணும். வாய்வு போகும். சிலேத்துமமும் போகும். தாது வளரும். வலிவு உண்டாகும். சூட்டு உடம்புக்கு உதவாது. இதனுடன் எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

**கருங் கோழிக்கறி:**

கோழியில் கருங்கோழி என்று ஒருவகை யுண்டு. இது வெண்ணிறமான இறகு உடையது. இக்கோழியின் தோல்

கருமை நிறமாக இருக்கும். இதன் இறைச்சியை உண்பத ஞல், உதிரம் தூய்மைப்படும். உதிர சம்பந்தமான நோய் கள் தீரும். வலிவு உண்டாகும். தேகம் தழைக்கும். குஷ்டம், வாதநோய், சூலே, முதலிய நோய்கள் போகும்.

**கோழிக் குஞ்சு:**

நோயாளிக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் நன்மை தரும். பத்தி யத்திற்கு உதவும். ஜீரணம் ஆகும். தேகம் பருக்கும்.

**வான்கோழிக் கறி:**

பலமுண்டாகும். தேகம் பருக்கும். குடலின் வலிவை அதிகப்படுத்தும். அதைச் சமைக்கும்போது புதினு, எலு மிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

**வாத்துக் கறி:**

இரத்தம் அதிகரிக்கும். தேகம் தழைக்கும். மந்திக்கும்.

**காடைக் கறி:**

உடம்பின் சூட்டை அகற்றும். உதிரம் பெருகும். விரைவில் சீரணமாகும். சோகைநோய் தீரும். பலநோய் களும் போகும், தேகம் தழைக்கும். பத்தியத்துக்கு ஆகும்.

**கவுதாரிக் கறி:**

உதிரம் உண்டாகும். மூளைக்குப் பலம் தரும். தேக பலமும் வீரியமும் உண்டாகும். வாதபித்த நோய்கள் தீரும். சூட்டுடம்புக்கு ஆகாது. சூட்டுடம்புக்காரர் இதைச் சாப் பிடும்போது எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்துக்கொள்வது நன்று. பிள்ளை பெற்ற தாய்களுக்குப் பத்தியமாக இவ் விறைச்சியைக் கொடுப்பதுண்டு.

**புருக் கறி:**

இந்த இறைச்சியினுல் பாரிச வாயு, பக்கவாதம், இசிவு, வீக்கம், மகோதரம், ஆகிய நோய்கள் தீரும். குண்டிக்

காய்க்கு வலிமை கொடுக்கும். கொழுமை யுண்டாகும். இதை உண்ணும்போது திராட்சைப்பழம் உட்கொள்வது நலம்.

**உள்ளான் கறி:**

இது பத்தியத்துக்கு ஆகும். வாதபித்தத்தைத் தணிக்கும். மேகநோய் போகும். குடலுக்கு வலிவு உண்டாகும். பசி உண்டாகும். சமைக்கும்போது மிளகும் சீரகமும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இறைச்சிகளில் பறவைகளின் இறைச்சி அதிக நல்லது என்று கருதப்படுகிறது.

**கோழி முட்டை:**

தாது அதிகப்படும். தேகம் தழைக்கும். இரத்தம் உண்டாகும். இதை அதிக நேரம் வேகவைத்தால் கெட்டியாய் விடும்; விரைவில் ஜீரணப்படாது; வாய்வு உண்டாகும். ஆகையினால், இதை முக்கால் வேக்காடு வேகவைத்து உண்ணவேண்டும்.

**வாத்து முட்டை:**

தேகத்துக்கு வலிவு கொடுக்கும். உடல் பருக்கும். வாயுவை உண்டாக்கும். மந்திக்கும். வான்கோழி முட்டைக்கும் இதுவே குணம். இஞ்சி, கொத்துமல்லி, சீரகம் சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

**குறிப்பு**:— முட்டைகளில் ஏ.பி. வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துக்களும் தசை வளர்க்கும் பொருளும், கொழுப்பும் உள்ளன. பாலுக்கு நிகரானது முட்டை. பால் குறைவாக உள்ள நமது நாட்டில் முட்டையை அதிகமாக உண்பது நல்லது. முக்கியமாக வளரும் குழந்தைகளுக்கும் இது ஏற்றதாகும். வெள்ளை நிறமான ஓடு உள்ள முட்டையைவிட, பழுப்பு நிறமான ஓடு உள்ள முட்டைகளில் அதிக சத்து உண்டு. சமைக்கும் முட்டைகள் புதி

தானவையாயிருக்க வேண்டும். அழுகிய முட்டைகளும் கெட்டுப்போன முட்டைகளும் ஆகா.

**புரு முட்டை :**

தேகம் தழைக்கும். தாது அதிகரிக்கும். ஜீரணம் ஆகும். நெய்யில் பொறிக்க வேண்டும்.

**மீன்கள் :**

மீன்களில் பலவகை உண்டு. நல்ல தண்ணீர் மீன்களும் கடல் மீன்களும் உள்ளன. மீன்களில் உப்பை இட்டு உலர வைத்துக் கருவாடு செய்கிறார்கள். மீன் உணவு. மற்ற இறைச்சிகளைவிட எளிதில் ஜீரணமாகிறது. இதில் பி வைட்டமின் என்னும் தசை வளர்க்கும் சத்து உண்டு பொடி மீன்களில் (சிறுமீன்களில்) கால்ஸியம் என்னும் சுண்ணும்புச் சத்து நிறைய உண்டு. இது எலும்புகளுக்குப் பலம் தருகிறது. இதைச் சமைத்து எலும்புகளையும் சேர்த்து உண்பதுவழக்கம். பிள்ளைபெற்ற தாய்க்குப் பொடி மீனை மிளகுச் சாறு வைத்துப் பத்தியமாக உண்பிக்கிறது உண்டு. பிள்ளை பெற்றவர்களுக்கு எலும்பு பலம் குறைந்து விடுகிறது. அதை நிறைவு செய்வதற்கே இந்தப் பத்திய உணவு கொடுக்கப்படுகிறது. மாமிச உணவு உண்பவர்கள் கூட நமது நாட்டில், மீன்களைக் குறைவாகவே உண்கிறார்கள் என்று அரசாங்கத்தார் குறைகூறுகிறார்கள். நமது நாட்டில் கடல் வளம் உண்டு. மீன் உற்பத்தியை அதிகப் படுத்த அரசாங்கத்தார் மீன் இலாகா ஏற்படுத்தி மீனை அதிகமாக விற்பதற்கு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். சுறு மீனின் ஈரலிலிருந்து மீன் எண்ணெய் எடுத்து விற்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

இறைச்சிகளில் பி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து அதிகம். ஆனால், சோடா உப்பு சேர்த்துச் சமைத்தால் இந்த உயிர்ச்சத்து அழிந்து போகிறது. சோடா உப்பைச்

சேர்க்காமல் சமைக்க வேண்டும். விரைவில் நன்ருக வேகும் என்னும் காரணத்திற்காக இறைச்சியுடன் சோடா உப்பு சேர்க்கிருர்கள். அப்படிச் சேர்ப்பது உடல் நலத்துக்கு ஏற்றதல்ல.

## எண்ணெய்கள்

எண்ணெயும் கொழுப்பும் உடல்நலத்துக்கு வேண்டிய உணவுப் பொருள்களே. ஆகையால் உணவுடன் இவைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எள்ளிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற நல்லெண்ணெயும், நிலக்கடலையிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற கடலை எண்ணெயும் தேங்காயிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற தேங்காய் எண்ணெயும் சமையலுக்கு உபயோகப்படுகின்றன. இவ்வெண்ணெய்களைக் காய்கறி, கீரை, கிழங்கு, குழம்பு, சாம்பார் முதலியவைகளைச் சமைக்கும்போது அவைகளுடன் சேர்க்கிரேம். எண்ணெய்களுக்குத் தாவரக் கொழுப்பு என்பது பெயர்.

ஆடு, மாடு, எருமை முதலிய பிராணிகளின் பாலிலிருந்து கிடைக்கிற வெண்ணெய் நெய்களையும் உணவுடன் உபயோகிக்கிரேம். இவைகளுக்கு மிருகக் கொழுப்பு என்பது பெயர். மீன்களிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற மீன் எண்ணெய்களும் மிருகக் கொழுப்பைச் சேர்ந்தவையே. மிருகக் கொழுப்பு தாவரக் கொழுப்பு இரண்டும் உடல்நலத்துக்கு வேண்டிய பொருள்கள்.

மிருகக் கொழுப்பாகிய நெய்யிலும் வெண்ணெயிலும் ஓரளவு எ விட்டமின், டி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்கள் உள்ளன. மீன் எண்ணெய்களில் அதிக அளவாக ஏ. டி. விட்டமின்கள் உள்ளன. தாவரக் கொழுப்புகளாகிய எண்ணெய்களில் ஏ. டி. விட்டமின்கள் கிடையா.

ஆனால், எண்ணெய்களை வெயிலில் காயவைத்தால், வெயிலிலிருந்து எண்ணெய்களில் டி விட்டமின் உண்டாகிறது என்று ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

நமது நாட்டிலே எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் பழக்கம் தொன்றுதொட்டு இருந்துவருகிறது. நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரையில் உடம்பு முழுவதும் தேய்த்து, சிறிது நேரம் எண்ணெய் உடம்பில் ஊறியபின், சீக்காய் அல்லது அறைப்பைத் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பது வழக்கம். உடம்பில் தேய்த்த எண்ணெயை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். இப்படி எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதனாலே இரண்டு நன்மைகள் உண்டாகின்றன. அவை:

1. உடம்பு முழுவதும் மயிர்க்கால்கள்தோறும் உள்ள நுண்ணிய துளைகள் வியர்வையால் அடைபட்டிருக்கும் அழுக்கு நீங்கிச் சுத்தம் அடைகின்றன. வியர்வையோடு வெளிப்படுகிற அழுக்கினால் மயிர்க்கால் துவாரங்கள் அடைபடுகின்றன. எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பதனாலே மயிர்க்கால்கள் அழுக்கு நீங்கிச் சுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் எண்ணெய் தேய்த்துத் தண்ணீரில் குளிப்பதனால் இத்தன்மை உண்டாகிறதில்லை. இதனால்தான் தேரையரும் நோயணுகாவிதியில், "எண்ணெய் பெறில் வெந்நீரில் குளிப்போம்" என்று கூறினார்.

எண்ணெய் குளிப்பதனாலே, மயிர்க்கால் துளைகள் சுத்தப்படுவதோடு, நரம்புகளும் பலம் அடைகின்றன. கண் குளிர்கிறது. உடம்பில் வியர்வையினால் ஏற்படுகிற "கற்றுழை நாற்றம்" எண்ணெய் குளிப்பதனாலே நீங்கிவிடுகிறது. எண்ணெய் குளிக்கும் பழக்கம் இல்லாதவர்களின் உடம்பில் அருவெறுப்புள்ள கற்றுழை நாற்றம் வீசுவது

உண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால் அந்த நாற்றம் அடியோடு நீங்கிவிடுகிறது.

2. இரண்டாவது நன்மை என்னவென்றால், எண்ணெய் தேய்த்த உடம்பின் மேல் சூரிய வெளிச்சம் படுவதனால், எலும்புக்குப் பலம் உண்டாகிறது. சூரிய வெளிச்சத்தில் எலும்புக்குப் பலம் தருகிற டி விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து உண்டு. எண்ணெயில் சூரிய வெளிச்சம் படும்போது அந்த உயிர்ச்சத்து ஏற்படு கிறது. இப்படிக் கூறுவதனால், எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு வெயிலில் நிற்கவேண்டும் என்பது பொருள் அல்ல. அப்படி நிற்பது தவறு. அதனால் தீமை உண்டா கும். வெயிலில் இராமல் சூரிய வெளிச்சம் படும்படி நிழ லில் இருந்தால் போதும். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்த பிறகும் சிறிதளவு எண்ணெய்ப் பசை உடம்பில் இருப்பத னாலே, அதன்மேல் சூரியவெளிச்சம் பட்டாலும் டி விட்ட மின் ஏற்படுகிறது. ஆகையினால், வாரத்துக்கு ஒருதடவை எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பது நல்லது.

விளக்கெண்ணெய் ஆகிய ஆமணக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது தவறு. விளக்கெண்ணெய் தேய்த் துக் குளிப்பதால் நரம்புத்தளர்ச்சி உண்டாகும். கடலை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதும் வழக்கம் இல்லை.

தாவரக் கொழுப்பாகிய எண்ணெய்களைவிட மிருகக் கொழுப்பாகிய வெண்ணெய்களில் அதிக சத்து உண்டு, ஆனால், மிருகக் கொழுப்புகளை மட்டும் உணவுடன் உப யோகிப்பது நலம் அல்ல. இரண்டையும் சேர்த்துக்கொள் வது நலம்.

தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய் முதலிய தாவரக் கொழுப்பிலிருந்து டால்டா, வனஸ்பதி முதலிய பொருள்களைச் செய்கிறார்கள். அவைகளில் ஏ.டி. விட்ட

மின்கள் கிடையா. மீன் எண்ணெய்களிலும் நெய் வெண்ணெய் போன்ற மிருகக் கொழுப்புகளிலும்தான் ஏ.டி. விட்டமின்கள் உண்டு.

## புரொட்டின்

புரொட்டின் என்னும் சொல்லுக்கு முதன்மையானது, அடிப்படையானது என்பது பொருள். எதற்கு முதன்மையானது? எதற்கு அடிப்படையானது? என்ருல் உடம்பின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது, முதன்மையானது. புரொட்டினைப் புரதம் என்றும் கூறுவர். புரொட்டின் (தசையை) உடம்பை வளர்க்கிறது. மேலும், அன்ருடம் உடம்பில் ஏற்படுகிற தேய்வு கழிவுகளை நிரப்பி, உடம்பை நன்னிலையில் வைக்கிறது. அன்றியும் சில நோய்களை வராதபடி தடுக்கிறது; உடம்புக்குச் சக்தி தருகிறது; தோல், சதை ஐவ்வு முதலியவைகளின் அணுக்களை வளர்த்து அவைகளை உறுதிப்புடுத்துகிறது.

எனவே, குழந்தைகளின் தேகம் வள்ர்வதற்குப் புரொட்டின் மிக அவசியமானது. வளர்ந்தவர்களின் தேகத்தில் ஏற்படுகிற தேய்வு கழிவுகளை நிரப்புவதற்கும் அவசியமாக வேண்டியிருக்கிறது. இதனுல் உணவில் இது முதன்மையான பொருளென்பது தெரிகிறது.

தானியங்கள், பருப்புகள் காய்கறிகள், இறைச்சிகள் முதலியவற்றில் புரொட்டின் உண்டு. ஆனுல், தாவரப் பொருள்களில் இருந்து கிடைக்கிற புரொட்டினைவிட, இறைச்சிகளில் இருந்து கிடைக்கிற புரொட்டின் சிறந்தது. இதனுல், தாவரப் புரொட்டின் வேண்டாம் என்று கூறியதாகக் கருதக்கூடாது. இரண்டு வகைப் புரொட்டின்களும் வேண்டியவையே.

பால், தயிர், மோர், முட்டை, இறைச்சி, ஈரல், மீன் முதலியவைகளில் இருக்கும் புரொட்டின் சிறந்தது. வளர்கிற குழந்தைகளுக்குப் பாலும் முட்டையும் சிறந்த உணவு. கோதுமை, சோளம், கம்பு, ராகி (கேழ்வரகு), அரிசி (சிறு அளவு) முதலிய தானியங்களில் புரொட்டின் உண்டு. கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, பச்சைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, பட்டாணி, அவரைக்கொட்டை, பீன்ஸ்கொட்டை மொச்சைக்கொட்டை முதலிய பருப்பு வகைகளிலும் புரொட்டின் உண்டு. முந்திரிப் பருப்பு, வாதுமைப் பருப்பு, நிலக்கடலை, அக்ரோட் பருப்பு முதலிய கொட்டைகளிலும் புரொட்டின் உண்டு. உருளைக்கிழங்கு, காரட் கிழங்கு (மஞ்சள் முள்ளங்கி), பீட்ரூட் முதலியவற்றிலும் புரொட்டின் சிறுஅளவு உண்டு. புரொட்டின் உணவுகளை நாள்தோறும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

## கொழுப்புப் பொருள்களும் மாவுப்பொருள்களும்

உடம்புக்கு வெப்பம் அளிக்கிற பொருள் உண்டு. அப்பொருள் உடம்பின் வெப்பம் குறைவுபடாதபடி செய்கிறது. உடலுக்கு வெப்பம் அளிக்கிற பொருள்கள் இரண்டு. அவை: கொழுப்புப் பொருள்கள், மாவுப் பொருள்கள் என்பன.

கொழுப்புப் பொருள் என்பவை, வெண்ணெய், நெய், மீனெண்ணெய், நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் முதலியவை. (இவற்றைப் பற்றி இந்நூலின் மற்றோர் இடத்தில் விளக்கமாகக் காண்க.)

மாவுப் பொருள் என்பது, ஆங்கிலத்தில் கார்போஹைட்ரேட்டு என்று கூறப்படும். அரிசி, கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு முதலிய தானியங்கள் மாவுப் பொருள்களாகிய கார்போஹைட்ரேட்டு ஆகும். வெல்லம், சர்க்கரை, தேன் முதலியவைகளும் இந்தப் பகுதியைச்

சேர்ந்தவை. கொழுப்புப் பொருள்களும், மாவுப் பொருள் சர்க்கரைப் பொருள்களும் ஆகிய இவை உடம்புக்கு வெப்பம் அளித்துச் சக்தியைத் தருகின்றன. மாவுப் பொருள்களும் சர்க்கரைப் பொருள்களும் விரைவாக எரிந்து உடம்புக்கு வெப்பத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கின்றன. கொழுப்புப் பொருள்கள், மெல்ல நின்று எரிந்து வெப்பத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கின்றன.

## உப்புக்களும் உலோகங்களும்

இரும்பு, செம்பு, துத்தநாகம், வெள்ளி, பொன், கால்ஸியம், ஸோடியம், பொட்டாஸியம், பாஸ்பரஸ், ஸல்பர், அயோடின் முதலிய உலோகப் பொருள்களும் உப்புப் பொருள்களும் நமது உடம்பில் இருக்கின்றன. இவை மிகச் சிறிதளவு இருந்தபோதிலும் உடல்நலத்துக்குத் தேவையாக உள்ளன. இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து உண்டு; அதனுடன் செம்புச் சத்தும் சிறிதளவு உண்டு. மூளையில் துத்தநாகச் சத்து உண்டு. வெள்ளி, பொன் முதலிய உலோகங்களும் மிகச் சிறிய அளவில் இருக்கின்றன.

அயர்ன் டானிக் சாப்பிடும்படி சில சமயங்களில் டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள் அல்லவா? அயர்ன் டானிக் என்பது அயம் (இரும்பு) சேர்ந்த மருந்து. நமது நாட்டு வைத்தியர்களும் அயச் செந்தூரத்தைச் (இரும்புச் செந்தூரம்) சில நோய்களுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். செம்பிலிருந்து தாம்பிரச் செந்தூரமும் தாம்பிர பஸ்பமும், வெள்ளியிலிருந்து வெள்ளி பஸ்பமும், பொன்னிலிருந்து தங்கபஸ்பமும் நமது நாட்டு வைத்தியர்கள் செய்து நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். இதிலிருந்து தெரிவது என்னவென்றால், நமது உடல் நலத்துக்கு உலோகங்களும் சிறிதளவு தேவைப்படுகிறது என்பதே. ஆனால், இந்த உலோக

மருந்துகளை, வைத்தியர் சொன்னால் தவிர, நாம் வாங்கிச் சாப்பிடுவது கூடாது. நாம் உண்ணும் உணவிலேயே இந்த உலோகச் சத்துக்கள் கலந்து இருக்கின்றன.

**குறிப்பு:** கடைகளில் விற்கும் இந்த உலோக மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடுவது ஆபத்தானது. இந்த மருந்துகள் சரியானபடி செய்யப்படாவிட்டால், இவை நஞ்சாக மாறி உடம்பையே கெடுத்து அழித்துவிடும். உதாரணமாகத் தாம்பிரபஸ்பம், தாம்பிரச் சுன்னம் என்னும் மருந்துகள் செம்பிலிருந்து செய்யப்படுகிறது. செம்போடு ஒரு விதக் களிம்பு சேர்ந்திருக்கிறது. இந்தக்களிம்பு விஷத் தன்மை உள்ளது. களிம்பை நீக்கியபிறகு மேற்படி மருந்துகளைச் செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்வது மிகமிகக் கடினம். சுத்தி செய்யாத செம்பிலிருந்து செய்யப்பட்ட மேற்படி மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால் உடல் நலம் கெட்டு உடம்பை அழிக்கும்.

அதுபோலவே லங்கபஸ்பம் என்னும் மருந்தும். லங்கபஸ்பம் ஈயத்திலிருந்து செய்யப்படுகிறது. இந்த மருந்து நல்லமுறையில் செய்யப்பட்டால் நலம் பயக்கும். நல்ல முறையில் செய்யப்படாத லங்கபஸ்பம் நஞ்சுத் தன்மையுடையது. இதனால்தான் "வங்கம் தின்றால் பங்கம்" என்னும் பழமொழியும் வழங்குகிறது. வெள்ளி பஸ்பத்தினால் யாதொரு கெடுதியும் இல்லை. வெள்ளி பஸ்பம் நரம்புகளைப் பலப்படுத்துகிறது. அயச்செந்தூரம் இரத்த விருத்திக்கு ஏற்றது. தங்கபஸ்பம் நரம்புகளுக்குப் பலம் கொடுக்கும். அதேசமயத்தில் சிற்றின்ப இச்சையை அதிகமாக உண்டாக்கும். இதனால்தான் "இருக்கிறவன் இரும்பைத் தின்னு, போகிறவன் பொன்னைத் தின்னு" என்னும் பழமொழி ஏற்பட்டிருக்கிறது. இப்பழமொழியில் இரும்பு என்பது அயச்செந்தூரம்; பொன் என்பது தங்கபஸ்பம் ஆகும்.

இந்த உலோகங்களைத் தவிர, உடம்பில் வேறு முக்கிய மான உலோகப் பொருள்களும் உள்ளன. அவற்றைப் பற்றி ஆராய்வோம்:

**கால்ஸியம்:**

கால்ஸியம் என்பது சுண்ணும்பு. எலும்புகளும் பற்களும் கால்ஸியம் பாஸ்பேட் என்னும் பொருளினுல் அமைந்தவை. ஆகவே, கால்ஸியம் என்னும் சுண்ணும்புப் பொருள் நமது உடல் நலத்துக்கு அவசியமானது. கால்ஸியம், எலும்புகளையும் பற்களையும் வளர்த்து பலப்படுத்துவதோடு வேறு வேலைகளையும் செய்கிறது. இடைவிடாமல் வேலை செய்துகொண்டிருக்கிற இருதயத்தை, நன்ருக வேலை செய்வதற்குக் கால்ஸியம் உதவி செய்கிறது. மேலும் நரம்புகளுக்கும் இரத்தத்திற்கும் கால்ஸியம் தேவைப்படுகிறது. தேவையான அளவு கால்ஸியம் உடம்பில் இல்லையானுல் எலும்புகள் உறுதிப்படா, பற்களும் விரைவில் கெட்டுப்போகும். வளர்கிற குழந்தைகளின் உடம்பில் கால்ஸியம் இல்லையானுல், எலும்புகள் மென்மையடைந்து, வளர்ச்சி குன்றிவிடும். இருதய நோய்களும் உண்டாகும். பிள்ளைப்பேறுபெற்ற தாய்மாருக்கும், கருத்தரித்த பெண்களுக்கும் இந்தக் கால்ஸியம் தேவை. ஆகவே, கால்ஸியம் உள்ள உணவு எல்லோரும் உண்ண வேண்டும்.

கால்ஸியம் என்னும் சுண்ணும்புச் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்கள்: பால், மோர், முட்டையின் மஞ்சட் கரு, முளைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை முதலிய கீரைகள், பருப்பு வகைகள், வாதுமைப் பருப்பு முதலிய கொட்டை வகைகள் முதலியன. தாம்பூலம் போடுவது நமது நாட்டு வழக்கம். தாம்பூலத்துடன் சுண்ணும்பு சேர்கிறது. தாம்பூலச் சாற்றை விழுங்குவதன் மூலம் உடம்பில் கால்ஸியம் சேர்கிறது. ஆனல், தாம்பூலத்துடன் புகையிலை போடுவது கூடாது.

அப்படிச் செய்வது உடம்புக்குத் தீமை பயக்கிறது. ராகி (கேழ்வரகு), சோளம், கோதுமை, தவிடு உள்ள அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி, பீட்ரூட் கிழங்கு, காரட் கிழங்கு (மஞ்சள் முள்ளங்கி), இறைச்சி முதலிய பொருள்களிலும் சிறிதளவு கால்ஸியம் உண்டு.

**பாஸ்பரஸ்:**

பாஸ்பரஸ் என்பது ஒருவகை உப்பு, இது, கால்ஸியத்தைப் போலவே எலும்புகளையும் பற்களையும் வளர்க்கிறது. ஆகவே, பாஸ்பரஸ் எலும்புகளும் பற்களும் வளர்வதற்குத் தேவைப்படுகிறது. எலும்புகளை வளர்ப்பதோடு நரம்புகளும் தசைகளின் ஜவ்வுகளும் நன்னிலையில் இருக்கும்படி வைக்கிறது. உணவின் வழியாக உடம்பில் சேர்க்கிற கார்போஹைட்ரேட் என்னும் மாவுப் பொருளையும் கொழுப்புப் பொருளையும் கரைத்துப் பிரித்து அவை உடம்புக்குப் பயன்படும்படியான நிலையை உண்டாக்குகிறது. இரத்தத்துக்கும் ஓரளவு பாஸ்பரஸ் தேவைப்படுகிறது.

பாஸ்பரசும், கால்ஸியமும் தகுந்த அளவாக உடம்பில் இருந்தால்தான் எலும்புகள் நன்றாக வளரும். தகுந்த அளவாக இல்லாமல் ஏற்றக்குறைவாக இருந்தால் எலும்புகள் நன்கு அமையா. ஆனால், போதுமான டி விட்டமின் என்னும் எலும்பு வளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து உடம்பில் இருக்குமானல், எலும்புகள் நன்றாக வளரும். பாஸ்பரஸ் உள்ள உணவுப் பொருள்களாவன :

பால், மோர், முட்டை, பருப்பு வகைகள், வாதுமை முந்திரி முதலிய கொட்டை வகைகள், ராகி (கேழ்வரகு), சோளம், வெள்ளரிக்காய்( இதைத் தோல் சீவாமல் உண்ண வேண்டும்.) வசளைக்கீரை, மஞ்சள் முள்ளங்கி (காரட் கிழங்கு), முள்ளங்கி, இறைச்சி, மீன் முதலியவை.

**இரும்பு:**

இரும்பு என்னும் அயம் நமது உடம்பின் நலத்துக்குத் தேவையானது என்று மேலே கூறினேம். இரும்புச் சத்துள்ள உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிட்டால் போதுமான அயச்சத்து உடம்பில் சேரும். அப்பொருள்களாவன: முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், வெங்காயம், பருப்புகள், கேழ்வரகு முதலிய தானியங்கள், இறைச்சி, முட்டை, ஈரல், முலாம் பழம், தர்பூசிப் பழம், உருளைக்கிழங்கு, உலர்ந்த பேரீச்சம் பழம் முதலியன.

**குளோரின், அயோடின்:**

இந்த உப்புக்களும் உடல் நலத்துக்குத் தேவை. குளோரின், இரத்தத்தைச் சரியான முறையில் இருக்கச் செய்யவும், ஜீரணக் கருவிகள் உணவை ஜீரணம் செய்வதற்கும் இது வேண்டியதாக இருக்கிறது. நாம் உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்கிற சாதாரண உப்பில் குளோரின் இருக்கிறது. அன்றியும் பச்சையான கீரைகளிலும், தக்காளிப் பழம் அனுசிப்பழம், வசளைக் கீரை, வாழைப்பழம், பேரீச்சம்பழம் முதலியவற்றினும் குளோரின் உண்டு.

கொழுப்புப் பொருள்களையும் கால்ஸியத்தையும் உடம்பில் உபயோகப்படுத்துவதற்கு அயோடின் வேண்டியிருக்கிறது. அயோடின் கீரைகளிலும், பழங்களிலும் இருக்கிறது. மீன் எண்ணெயிலும் இது உண்டு.

மேலே கூறிய உப்புகளும் உலோகங்களும் காய்கறி கீரை கிழங்குகளில் இருப்பதை யறிந்தோம். ஆகவே, அவைகளை வேக வைத்தபின், அந்த உப்புகளும் உலோகங்களும் பாத்திரத்தின் அடியில் நீருடன் கலந்து இருக்கும். அந்த நீரைக் கொட்டி விடாமல் உணவுடன் பயன்படுத்த வேண்டும். இதைச் சமையல் செய்வோர் உணர வேண்டும்.

## விட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துக்கள்

உணவுப் பொருள்களில் உயிர்ச் சத்துக்களும் இருக்கின்றன. உயிர்ச் சத்துக்களுக்கு விட்டமின் என்று ஆங்கிலத்தில் பெயர் கூறுவார்கள். விட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துக்கள் இல்லாமற் போனுல் உடல்நலம் கெடும்; பலவித நோய்கள் உண்டாகும். ஆகவே, உயிர்ச் சத்துக்கள் உடல் நலத்துக்கு மிக மிக இன்றியமையாதவை. பல உயிர்ச் சத்துக்கள் உள்ளன. அவைகளில் நான்கு முக்கியமானவை. அந்த நான்கு உயிர்ச் சத்துக்களுக்கு ஆங்கில எழுத்து வரிசைப்படி ஏ விட்டமின், பி விட்டமின், சி விட்டமின், டி விட்டமின் என்று பெயர் கூறுவார்கள். இந்த விட்டமின்களைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் நன்ருக அறிந்திருக்க வேண்டும். விட்டமின் குணங்களை அறிந்து அந்த உணவுகளை உட்கொண்டு வந்தால் பெரும்பாலும் நோய் வராமலே தடுத்து விடலாம். நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கும், உடம்பில் நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்களைப் பற்றிய விபரங்களை நன்கறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆகவே அவற்றை ஒவ்வொன்ருக ஆராய்வோம்.

**ஏ விட்டமின் :**

இந்த உயிர்ச்சத்து, உடம்பின் வளர்ச்சிக்கும் உடம்பில் நோய்க் கிருமிகள் புகாமல் தடுப்பதற்கும் கண்களின் பார்வை கெடாமலிருப்பதற்கும் மிக முக்கியமானது.

சிறு குழந்தைகள் பெரியவர்களாக வளர்கிற உடல் வளர்ச்சிக்கும், வளர்ந்தவர்களின் உடம்பில் ஏற்படுகிற தேய்வு கழிவுகளை நிரப்புவதற்கும் இந்த உயிர்ச்சத்து முக்கியமானது. தேகத்தில் இந்த உயிர்ச்சத்து இல்லாவிட்டால், உடம்பின் தோல் சொறசொறப்பாகவும் சொறி உள்ளதாகவும் இருக்கும். நோய்க் கிருமிகள் எளிதில் தேகத்தில் புகுந்து நோயை உண்டாக்கும்.

இந்த ஏ விட்டமின் உயிர்ச்சத்து உடம்பில் இல்லா விட்டால், கண் பார்வை மங்கும். இரவில் கண் தெரியா மல் போகிற மாலைக்கண் முதலிய கண்ணைப் பற்றிய நோய் உண்டாகும். ஆகவே இந்த உயிர்ச்சத்து உடல்நலத்துக்கு மிக முக்கியமானது. இந்த ஏ விட்டமின் எந்தெந்த உணவுப் பொருள்களில் இருக்கிறது என்று பார்ப்பதற்கு முன்பு இந்த விட்டமின் எப்படி உண்டாகிறது என்பதைக் காண்போம்.

ஏ விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து சூரிய வெளிச்சத்தில் இருக்கிறது. இந்தச் சத்தைச் சூரிய வெளிச்சத்தி லிருந்து மரம் செடிகள் இழுத்துக் கொள்கின்றன. எனவே பசுமையான இலை தழைகளில் ஏ விட்டமின் காணப்படு கிறது. பசுந்தழைகளையும் இலைகளையும் புற்களையும் தின் கிற ஆடு மாடுகளின் பாலிலும், அதிலிருந்து கிடைக்கிற வெண்ணெய், நெய்களிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து உண்டு. பச்சை நிறமான இலை தழைகளில்தான் இந்த விட்டமின் இருக்கிறதே தவிர, காய்ந்து உலர்ந்து போன புல் வைக் கோலை மட்டும் தின்கிற ஆடு மாடுகளின் பாலிலும் வெண் ணெயிலும் இந்த ஏ விட்டமின் கிடைக்காது. ஆகவே, பசுமையான இலை தழை தின்கிற கால்நடைகளின் பால், தயிர், வெண்ணெய்களில் ஏ விட்டமின் உண்டு.

ஏரி குளம் கடல் முதலிய நீர்நிலைகளில் பாசிகளும் நீர்ப் பூண்டுகளும் வளர்கின்றன. இந்தச் செடிகளும் சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்து ஏ விட்டமினை எடுத்துக் கொள்கிறது. சிறு மீன்கள் இந்தப் பாசிகளையும் நீர்ப்பூண்டுகளையும் தின் கிறபடியால், அவைகளின் உடம்பில் ஏ விட்டமின் உண்டு. சிறிய மீன்களைப் பிடித்துத் தின்று உயிர் வாழ்கிற பெரிய மீன்களின் உடம்பிலும் ஏ விட்டமின் உண்டு. ஆகவே காட்லிவர் ஆயில், ஷார்க் (சுறுமீன்) லிவர் ஆயில் முதலிய

மீன் எண்ணெய்களில் ஏ விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது.

மஞ்சள் நிறமான காய்கறி கிழங்குகளிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து உண்டு என்று ஆராய்ச்சி செய்த அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கம்பு என்னும் தானியத்திலிருந்து ஏ விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துகளை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம். கம்பை நீரில் ஊறவைத்து ஈரத் துணியில் முடிந்து ஈரம் புலராமல் வைத்தால் இரண்டு நாட்களில் முளை வெளிப்பட்டு முளைக்கும். முளையுள்ள இந்தக் கம்பை சர்க்கரை அல்லது வெல்லத்துடன் மென்று தின்னலாம். இதில் ஏ விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து உண்டு.

(குறிப்பு: இந்த முளைத்த கம்பில் சி விட்டமின் கிடையாது. ஏ விட்டமின் மட்டும் உண்டு.)

நமதுநாட்டிலே கன்று ஈன்ற பசுக்களுக்கு முளைவிட்ட கம்புடன் சிறிது வெல்லம் கலந்து தின்னவைக்கும் வழக்கம் உண்டு.

முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, சிறுகீரை, முருங்கைக் கீரை, கொத்துமல்லிக்கீரை, கோசுகீரை (முட்டைகோசு) முதலிய கீரைகளிலும், தக்காளிப் பழம், பப்பாளிப் பழம், மஞ்சள் முள்ளங்கி (கேரட் கிழங்கு), ஆட்டு ஈரல், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பசும்புல் பசுந்தழை இலைகளைத் தின்கிற ஆடு மாடுகளின் பால், வெண்ணெய், நெய் முதலிய பொருள்களிலும் ஏ விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து உண்டு. இவைகளை நமது உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இந்த உயிர்ச்சத்தை நாம் அடையலாம்.

ஏ விட்டமின் உள்ள உணவுகளை அதிகமாகச் சமைத்தால், இந்த உயிர்ச்சத்து அழிந்து போகிறது. அதிக சூடு

பட்டால் இந்த விட்டமின் கெட்டுப் போகிறது. ஆகவே நெடுநேரம் வேக வைக்காமல் இருப்பது நலம். மேலும், ஏ விட்டமின் உள்ள பொருள்களைச் சமைக்கும் போது காற்றுப் புகாதபடியும் மூடி வைக்கவேண்டும். ஏ விட்டமின் உள்ள கீரைகள் பழங்கள் முதலிய பொருள்களைக் காற்றுப்புகும்படி திறந்து வைத்துச் சமைத்தால், காற்றிலுள்ள பிராணவாயு அவைகளுடன் கலந்து அவற்றில் உள்ள ஏ விட்டமின் அழிந்து போகிறது. ஆகையால் அவைகளைச் சமைக்கும் போது மூடி வைத்துச் சமைக்க வேண்டும். மேலும் அதிக நேரம் சமைப்பதும் கூடாது.

**பி. விட்டமின்:**

பி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து, விட்டமின்களில் மிகவும் முக்கியமானது. இப்படிச் சொல்வதனுலே மற்ற விட்டமின்கள் முக்கியமானவை அல்ல என்று கருத வேண்டா. விட்டமின்கள் தேக சுகத்துக்கு மிக இன்றியமையாதவை. அவைகளிலும் இன்றியமையாதது பி. விட்டமின்.

பி. விட்டமின் என்னும் இந்த உயிர்ச்சத்து உடல் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது. உடம்பில் உண்டாகிற தேய்வு கழிவுகளை இது நிரப்புகிறது. நரம்புகளையும் தசைகளையும் பலப்படுத்துகிறது. உடம்புக்குள்ளே இருந்து கடினமாக உழைத்து வருகிற உறுப்புகளாகிய மூளை, இருதயம், ஜீரணக் கருவிகளாகிய தீனிப்பை, குடல்கள், ஈரல், குண்டிக்காய் முதலியவைகளை இந்த பி. விட்டமின் பலப்படுத்துகிறது. இந்த விட்டமின் உடம்பில் குறையுமானல், அஜீரணம் பேதி மலச்சிக்கல், வயிற்றில் நோய், சோர்வு முதலிய நோய்கள் உண்டாகும்.

இந்த முக்கியமான உயிர்ச்சத்து, அரிசி கோதுமை கேழ்வரகு கம்பு சோளம் முதலிய தானியங்களிலும்,

துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பச்சைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு முதலிய பருப்பு வகைகளிலும், மொச்சைக் கொட்டை, அவரைக் கொட்டை பீன்ஸ் கொட்டை, வேர்க் கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, அக்ரோட்டுப் பருப்பு, வாதுமைப் பருப்பு முதலியவைகளிலும், தக்காளிப் பழம் வெங்காயம் காரட் கிழங்கு என்னும் மஞ்சள் முள்ளங்கிக் கிழங்கு வசளைக் கீரை, பால், முட்டை, மீன் இறைச்சி முதலியவை களிலும் இருக்கிறது.

அரிசி கோதுமை முதலிய தானியங்களில் இந்த பி. விட்டமின் இருக்கிறதென்று கூறினோம். தானியங் களிலுள்ள தவிடுகளில்தான் இந்த விட்டமின் உண்டு. நெல்லைக் குத்தினால் உமி வெளிப்படுகிறது. உமிக்குக் கீழே அரிசி இருக்கிறது. அரிசியின் மேலே மெல்லிய தோல் போன்ற பொருள் புரைபோல் ஒட்டிக் கொண்டிருக் கிறது. இந்தப் புரைக்குத் தவிடு என்று பெயர். இந்தத் தவிட்டில் தான் பி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து உண்டு. அரிசியில் தவிடு இருப்பது போலவே கோதுமை யிலும் தவிடு உண்டு.

நெல்லைக்குத்தி உமியை நீக்கும் போது அரிசியின் மேல் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கிற தவிடு ஓரளவு பிரிந்து போகிறது. போனது போக மிகுதியுள்ள தவிடும் அரிசியைப் பல தடவை நீரில் கழுவி விடுவதனால், முழுவதும் பிரிந்து போகிறது. எனவே அரிசியை உலையில் இட்டுச் சமைக்கும் போது அதில் தவிடு கிடையாது. சோறு வெந்த பிறகு கஞ்சியை வடித்து விடுகிற படியினாலே பி. விட்டமின் அறவே கழிந்து விடுகிறது. இந்தச் சோற்றை உண்பதினாலே பி. விட்டமின் போய்விட்ட படியினால், நரம்புகள் தசைகள் மூளை இருதயம் ஈரல் முதலிய உறுப்புகளுக்கு உரம் அளிக்கும் சத்து கிடைக்கிறதில்லை. தவிடு போகாமல் சோற்றைச் சமைத்து அருந்தினால் இந்த உயிர்ச்சத்து நமது

தேகத்துக்கு எவ்வளவோ நன்மையை யுண்டாக்கும். சோற்றில் பி. விட்டமின் கழிந்து போய் விடுகிறபடியால், அதற்கு ஈடாக பருப்புகளையும் மாமிசம் மீன் முட்டை முதலியவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்கிறோம்.

அரிசியையும் கோதுமையையும் மிஷினில் இட்டுத் தீட்டி உமி நீக்குகிறார்கள். இப்படிச் செய்வதனாலே அரிசியிலும் கோதுமையிலும் ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கிற தவிடும் கழிந்து விடுகிறது. ஆகவே, தவிட்டோடு பி. விட்டமினும் கழிந்து போகிறது. நெல்லைக் கைக்குத்தலாகக் குத்தினால் அதிகமாகத் தவிடு கழிந்து போகாது. கைக்குத்தலாக இருந்தாலும் மிஷின் குத்தலாக இருந்தாலும் தவிடு போகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கேழ்வரகு, சோளம் இவைகளை முழு தானியமாக அரைப்பதினாலே அவைகளில் உள்ள தவிடு பிரிந்து போகிறதில்லை. ஆகையால்தான், அரிசி உணவை உண்பவர்களை விடக் கேழ்வரகு உணவை உண்கிறவர்கள் அதிக உடல் கட்டோடு இருப்பதைக் காண்கிறோம்.

இக்காலத்தில் கிராமங்களில் கூட நெல்லை அரிசியாக்க மிஷின்கள் உள்ளன. மிஷின்கள் இல்லாத காலத்தில் நெல்லை உரலில் இட்டு உலக்கையால் உமி நீக்கி அரிசி ஆக்குவார்கள். கைக்குத்தல் அரிசியாகையால் தவிடு அதிகமாகப் பிரிந்து போவதில்லை. அந்த அரிசி உடம்புக்குப் பலம் அளித்தது. கைக்குத்தலிலும், நெல்லைக் குற்றி உமியைப் புடைக்கும்போது அதனுடன் தவிடும் இருக்கும். அந்தத் தவிட்டை எடுத்து அதனுடன் வெல்லம் சேர்த்துப் பாட்டிமார்கள் சிறுவர்களுக்கு உண்ணக் கொடுப்பார்கள். இதை உண்பதனால் சிறுவர் உடல் நலம்பெற்று வளர்ந்தனர். இந்த வழக்கம் இப்போது மறைந்துபோயிற்று.

பச்சரிசியைவிட புழுங்கல் அரிசியில் சிறிதளவு தவிடு உண்டு. எப்படி என்றால் நெல்லை அவித்து உலரவைத்து

அதைக் குற்றுகிறபடியினுலே, அவிக்கப்பட்ட நெல்லில், தவிடு அரிசியுடன் ஒட்டிக்கொள்கிறது. அந்த நெல்லைக் குற்றி அரிசியாக்கும்போது, தவிடு அதிகமாகக் கழிந்து போகாமல், அரிசியோடு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிறது. ஆகையினுலே, பச்சரிசியைவிடப் புழுங்கல் அரிசி சிறிது சத்துடையது என்பதில் ஐயமில்லை. ஆகவே புழுங்கல் அரிசி நல்லது; அதிலும் கைக்குற்றல் அரிசி நல்லது.

தவிடு நீங்காத அரிசி அல்லது கோதுமையை உண்பதனுலேயே போதுமான பி. விட்டமின் நமக்குக் கிடைக்கிறது என்று கருதவேண்டா. தினந்தோறும் பி. விட்டமின் உள்ள வேறு உணவுப் பொருள்களையும் உணவாகக் கொள்ளவேண்டும். பி. விட்டமின் உள்ள வேறு உணவுப் பொருள்களை மேலே கூறியுள்ளோம்.

பி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து, அனலினுல் அழிந்துபோகிறதில்லை. ஆனுல், சோடா உப்பு என்னும் உப்பைச் சேர்த்துச் சமைத்தால் இந்த உயிர்ச்சத்து அழிந்து போகிறது. ஆகையினுலே சோடா உப்பு சேர்க்காமல் சமைக்கவேண்டும். உணவு விடுதிகள் சிற்றுண்டிச்சாலைகள் முதலிய இடங்களில் இட்டலி, தோசை, வடை, போண்டா, பச்சி முதலிய உண்டிகளில் சோடா உப்புச் சேர்த்துச் சமைக்கிருர்கள். சோடா உப்பு சேர்ப்பதனுலே பண்டங்கள் விரைவாக வெந்து போகின்றன. அன்றியும் அந்தப்பண்டங்கள் உப்புசமாகப் பெரிதாகக் காணப்படுகின்றன. ஆனுல், பி. விட்டமின் என்னும் முக்கியமான உயிர்ச்சத்து அழிந்துபோகிறது. அதனுலே உடம்புக்கு நலம் உண்டாவதில்லை. ஓட்டல்களில் உணவு அருந்துவது உடல் நலத்துக்குத் தீமை பயக்கிறது என்பதற்குஇதுவும் ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

பி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து உடல் நலத்துக்கு மிக முக்கியமானது என்பதையும் இந்த உயிர்ச்

சத்துள்ள பொருள்களை நாள்தோறும் உணவாகக்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் நினைவில் வைக்கவேண்டும்.

பி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்தில் சில உட்பிரிவுகள் உண்டு. அவற்றைப்பற்றிய விபரம் நமக்குத் தேவையில்லை.

**சி. விட்டமின்:**

சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து, இரத்தத்தை உரப்படுத்தி நன்னிலையில் வைக்கிறது. சி. விட்டமின் இல்லாமற் போனால் இரத்தம் கெடும். பற்களையும் எலும்புகளையும் வளர்ப்பதற்கும் உரப்படுத்துவதற்கும் இந்த உயிர்ச்சத்து மற்ற உயிர்ச்சத்துகளுக்கு உதவி செய்கிறது. இந்த உயிர்ச்சத்து குறையுமானால், தசைகள் பலவீனப் படும். இரத்தக் குறைவினால் உண்டாகும் சோகை என்னும் நோய் உண்டாகும். பற்கள் பலமற்றுப் போவதோடு ஈறுகளில் இரத்தம் வடியும். வாய் நாறும். பசியிராது. மலபந்தம் முதலிய ஜீரணக் கருவிகளைப்பற்றிய நோய்கள் உண்டாகும். எலும்பு மூட்டுகளில், முக்கியமாகக் கால் எலும்பு மூட்டுகளில் நோவு அதிகரிக்கும். உடம்பு முழுவதும் நோகும். சி. விட்டமின் குறைவினால், தேகம் முழுவதும் தசைகளில் நோவு உண்டாவதால் குழந்தைகள் ஓயாமல் அழும். ஆகவே, உடல் நலம் சுகமாக இருப்பதற்கு சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து மிக முக்கியமானது.

சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து பழங்களிலும் கீரைகளிலும் இருக்கிறது. ஆரஞ்சிப் பழத்தில் இந்த உயிர்ச்சத்து உண்டு. இரண்டு ஆரஞ்சிப்பழத்தில் உள்ள அளவு சி. விட்டமின் ஒரு சிறு நெல்லிக்காயில் உண்டு என்று அறியப்படுகிறது. எனவே நெல்லிக்காயில் இந்த உயிர்ச்சத்து மிகவும் அதிகம். நெல்லிக்காய் ஆண்டு முழுவ

தும் கிடைக்கிறதில்லை. மார்கழி, தை மாதங்களில் மட்டும் கிடைக்கும். கிடைக்கிற காலங்களில் அதை ஊறுகாய் போட்டு வைத்துக்கொள்ளலாம். அல்லது பாகு காய்ச்சி வைத்துக்கொள்ளலாம். (வேறு பக்கம் காண்க.) நெல்லிக்காயின் பெருமையை நமது நாட்டில் பண்டைக்காலம் முதல் அறிந்திருந்தார்கள். அதிகமான் நெடுமான் அஞ்சி என்னும் அரசன் அருமையான நெல்லிக்கனியை ஔவையார் என்னும் புலவருக்கு அருந்தக் கொடுத்தான் என்றும், நெல்லிக்கனியை உண்ட ஔவையார் நெடுநாள் உயிர் வாழ்ந்திருந்தார் என்றும் ஒரு கதை உண்டு. இதிலிருந்து இந்தக் கனியின் பெருமையை அறியலாம்.

நமது நாட்டு வைத்தியர்கள், நெல்லிக்காயிலிருந்து சியவனப்பிராசம் என்னும் லேகியம் செய்து நோய்களுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். நெல்லிக்கனியைப்பற்றி இந்நூலில் காண்க.

சி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து நெல்லிக்காய், ஆரஞ்சிப்பழம், தக்காளிப்பழம், அன்னுசிப்பழம், பப்பாளிப்பழம், முருங்கைக் கீரை வசளைக் கீரை முதலியவைகளில் உண்டு. முளைவிடப்பட்ட மொச்சை, காராமணி, பட்டாணி, உளுந்து, பச்சைப்பயறு ஆகிய பயறு வகைளில் உண்டு.

அதாவது ஷி பயறுகளில் ஒன்றை ஒருநாள் தண்ணீரில் ஊறவைத்து ஈரத் துணியில் முடித்து ஈரம் புலராமல் வைத்தால் இரண்டுநாட்களில் முளைவிட்டு முளைக்கத் தொடங்கும். இவ்வாறு முளைவிடப்பட்ட பயறுகளை பச்சையாக மென்று தின்னவேண்டும். இவற்றில் சி. விட்டமின் உண்டாகிறது.

ஆனல் எல்லாப் பயறுகளையும் முளைவிட்டுப் பச்சையாகத் தின்பது அனுபவத்தில் செய்ய முடியாது. அனுப

வத்தில் செய்யக்கூடியது ஒன்றுதான். அதாவது பச்சைப் பயற்றைமட்டும் முளைவிட்டு உண்ணலாம். மற்றப்பயறுகளை அவ்வாறு உண்பது இயலாது. பச்சைப்பயற்றை முளை கட்டி அதனுடன் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து தேங்காய்த் திருவலையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். அன்றியும் சி. விட்டமினையும் பெறலாம். முளை விட்ட பச்சைப் பயற்றைப் பச்சடி செய்தும் உண்ணலாம். பழங்கள் விலையதிகம். ஆகையால் பச்சைப்பயற்றை முளை கட்டி உண்பது எளிது. பழம் கிடைக்காதபோதும் இதை உண்ணலாம்.

காய்கறிகளிலும் கீரைகளிலும் சி. விட்டமின் உண்டு, புல் இலை தழைகளைத் தின்கிற ஆடுமாடுகளின் பாலிலும் சி. விட்டமின் உண்டு. ஆனால், இந்த உயிர்ச்சத்திலுள்ள குறைபாடு என்ன என்றால், இது அனல் பட்டால் அழிந்து போகிறது. ஆகையால் காய்கறி கீரைகளையும் பாலையும் வேகவைப்பதனாலும், காய்ச்சுவதனாலும் அவற்றில் உள்ள இந்த உயிர்ச்சத்து முழுவதும் அழிந்துபோகிறது. பாலைக் காய்ச்சாமல் அருந்தினால் அதிலுள்ள சி. விட்டமின் உடலில் சேரும். காய்ச்சிய பாலில் இந்தவிட்டமின் இல்லை.

பி. விட்டமினை வேகவைத்தால் அது சூட்டில் அழிவதில்லை. ஏ. விட்டமின் சிறிது சூடு தாங்கும். ஆனால், அதிக சூடுபட்டால் அழிந்துவிடும். சி. விட்டமின் சிறிது அனல் பட்டாலும் அழிந்துவிடுகிறது. ஆகவே சி. விட்டமின் உள்ள உணவுகளைச் சமைக்காமல் பச்சையாகவே உண்பது நல்லது.

**டி. விட்டமின்:**

டி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து பற்களையும் எலும்புகளையும் பலப்படுத்துகிறது. கால்சியம், பாஸ்பரஸ் முதலிய எலும்பை உண்டாக்கும் பொருள்கள் இரத்தத்தில்

நிறைய இருந்தால் மட்டும் எலும்பு உருவடைந்து பலப் படாது. அவற்றோடு இந்த டி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்து இருந்தால்தான் எலும்பும் பற்களும் உருவுடைந்து பலப்பட்டு வளரும். எலும்பு பலமாக இல்லாமற்போனல் உடம்பு பலமாக இராது. வளரும் குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும், கருவாய்த்த பெண்களுக்கும், பிள்ளை பெற்ற பெண்களுக்கும் இந்த விட்டமின் மிகவும் தேவை. இந்த விட்டமின் உடம்பில் இல்லாத குழந்தைகள் நேராக நிற்கவும் நடக்கவும் முடியாது. கால் கைகள் வளைந்து குறுகிவிடும். இந்த உயிர்ச்சத்து போதுமான அளவு இருந்தால்தான் உடம்பு சுகமாக இருக்க முடியும். ஆகை யால், எலும்புக்கு உரம் அளிக்கிற இந்த உயிர்ச்சத்து எல்லோருக்கும் தேவையானது.

இந்த உயிர்ச்சத்து சூரிய ஒளியில் இருந்து கிடைக் கிறது. சூரிய வெளிச்சம் இல்லாத நாடுகளில் வாழ்பவர் களுக்கு எலும்பு உறுதியாக இராது. சூரிய வெளிச்சம் அதிகமாக உள்ள நாடுகளில் வாழ்பவர்களுக்கு எலும்பு உறுதியாக இருக்கும். நமது நாட்டிலே போதிய சூரிய வெளிச்சம் உண்டு. சூரிய வெளிச்சம் உடம்பின் உள்ளே பாய்ந்து எலும்புகளைப் பலப்படுத்துகிறது. மேலும் உடம்பு முழுதும் எண்ணெய் தேய்த்து ஊறவைத்துக் குளிக்கும் பழக்கம் நமது நாட்டில் நெடுங்காலமாக இருந்து வருகிறது. இது நல்ல பழக்கம். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதனுலே சூரிய வெளிச்சம் உடம்பில் பாய்ந்து எலும் புகளுக்கு உறுதியளிக்கிறது. எப்படியென்ருல், எண் ணெயில் சூரிய வெளிச்சம் பாய்வதனுல், எலும்புக்கு உரம் அளிக்கிற டி. விட்டமின் உண்டாகிறது. நான்கு நாட் களுக்கு ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும் என்று தேரையர் கூறுகிருர். "வீறு சதுர் நாட்கொருகால் நெய் முழுக்கைத் தவிரோம்" என்கிருர்.

இப்படிக் கூறுவதனாலே, எண்ணெயை உடம்பில் தேய்த்துக்கொண்டு வெயிலில் காய்வது நல்லது என்று கருதக்கூடாது. வெயிலில் நின்றால் நரம்புகள் சோர்வடையும். வெயில் வேறு, வெளிச்சம் வேறு என்பதை அறிய வேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்து சூரிய வெளிச்சம் படும்படி நிழலில் இருந்தால் போதும். சிலர், அகலமான கிண்ணத்தில் எண்ணெயை ஊற்றி வெயிலில் காய வைத்துப் பிறகு அந்த எண்ணெயை உடம்பில் தேய்த்துக் குளிப்பது வழக்கம். இதுவும் நல்ல வழிதான். எண்ணெயில் சூரிய வெளிச்சம் படுவதால் டி. விட்டமின் உண்டாகிறது என்பதைக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

சூரிய வெளிச்சம் இல்லாத இருட்டு வீடுகளில் வசிப்பவர்களின் எலும்பு பலமாக இராது.

காட்லீவர் ஆயில் என்னும் மீன் எண்ணெயில், எலும்புக்கு உரம் அளிக்கும் டி. விட்டமின் நிறைய உண்டு. மற்ற மீன் எண்ணெயிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து போதுமான அளவு உண்டு. வெண்ணெய் நெய்களில் சிறிதளவு இந்த உயிர்ச்சத்து உண்டு. தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிதளவு உண்டு. ஆனால், நல்லெண்ணெய் முதலிய எண்ணெய்களில் இந்த விட்டமின் இல்லை, எனினும், முன்பு சொல்லியதுபோல தேங்காயெண்ணெய், நல்லெண்ணெய்களை வெயிலில் காயவைத்தால் அவற்றில் இந்த உயிர்ச்சத்து உண்டாகிறது. ஆடு மாடுகளின் பாலிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து சிறிதளவு உண்டு. முட்டை, ஆட்டு ஈரல் முதலியவைகளிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது.

குறிப்பு :—மீன் எண்ணெய்களில் டி. விட்டமின் இருப்பதோடு ஏ. விட்டமினும் இருக்கிறது.

இது வரையில் நான்கு வகையான உயிர்ச்சத்துகளைப் பற்றியும் அவற்றின் உபயோகத்தைப்பற்றியும் அவை

எங்கெந்த உணவுப்பொருள்களில் உள்ளன என்பதுபற்றியும் கூறினோம். இந்த உயிர்ச்சத்துக்கள் நான்கும் இருந்தால்தான் உடல் நலம் நன்ருக இருக்கும். ஒரு உயிர்ச்சத்து இருந்து மற்ற உயிர்ச்சத்து இல்லாவிட்டால் தேகசுகம் பெறமுடியாது. ஆகவே, எல்லா உயிர்ச்சத்துக்களும் உடம்பில் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். உயிர்ச்சத்துக்கள் உள்ள உணவுப்பொருள்கள் எவை என்பதையும் கூறியுள்ளோம். அவ்வுணவுகளை யெல்லாம் சாப்பாட்டுடன் சேர்த்துக்கொண்டால் உடல் நலம் பெற்று இனிது வாழலாம்.

## உணவு எப்படி அமைய வேண்டும்?

உடம்பு வெப்பமும், ஊக்கமும் பெறுவதற்கு மாவுப் பொருள்களும், கொழுப்புப் பொருள்களும் தேவை. தசைகளை வளர்ப்பதற்கு பருப்பு வகைகளும், பாலும், இறைச்சி வகைகளும் தேவை. எலும்பும் பல்லும் வளர்வதற்கு கால்ஸியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற பொருள்கள் தேவை. இரத்தம் நன்னிலையில் இருக்க மேற்படி பாஸ்பரஸும், கால்ஸியமும் அதனேடு இரும்புச் சத்தும் தேவை. இவற்றையெல்லாம் சேர்த்துக்கட்டி உடம்பை வளர்த்து நோய் வராமல் தடுப்பதற்கு நான்கு விதமான விட்டமின்கள் எனப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் தேவை. இவையெல்லாம் உண்ணும் உணவில் அமையுமானல் அதுவே தகுந்த உணவு ஆகும். இவையெல்லாம் அமைந்திராத உணவு தகுந்த உணவு ஆகாது.

நமது உணவில் இவை எல்லாம் இருக்கின்றனவா? அதில் என்னென்ன குறைபாடுகள் இருக்கின்றன? நமது உணவை எப்படிச் சீர்படுத்திக்கொள்ளலாம் என்பதை ஆராய்வோம்.

நமதுநாட்டு மக்களின் உணவுகள் வேவ்வேறு காரணங்களினுலே வேறுபடுகின்றன. மதப்பற்றுக் காரணமாகவும், பழக்க வழக்கக் காரணமாகவும், பொருளாதாரக் காரணமாகவும், அறியாமை காரணமாகவும் உணவு வேறுபடுகிறது. பொதுவாகப் பார்த்தாலும், ஏழை முதல் செல்வந்தர் வரையில் எல்லோரும் உண்ணுகிற உணவு **சரியான** உணவாக இல்லை.

உணவின் முக்கிய பகுதி மாவுப்பொருள். அதாவது உடம்புக்கு வெப்பம் தருகிற தானியப்பொருள்கள். தானியத்தில் அதிக சத்துள்ளது கோதுமை என்பதும், அதற்கு அடுத்தது சோளமும், அதற்கு அடுத்தது கேழ்வரகும் கடைத் தரமானது அரிசி என்றும் அறிவோம். ஆனல், நமது நாட்டில், அரிசி உணவுதான் முக்கியமானது. அரிசி உணவில் தவிடுபோன அரிசி மிகவும் மட்டமானது. தவிடு உள்ள அரிசி சற்று மேலானது, நமது நாட்டில் ஏழைகளும் முக்கியமாக கிராமவாசிகளும் கேழ்வரகை முக்கிய உணவாகக் கொள்கிருர்கள். இது நல்ல வழக்கம். கேழ்வரகு உண்பது கேவலமானது என்றும் அனுகரிகமானது என்றும் அரிசி உண்ணும் மக்கள் கருதுகிறபோதிலும், அரிசியைவிடச் சற்று சத்துள்ள உணவு கேழ்வரகு என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. ஆகவே, கேழ்வரகு உண்பவர், அரிசி உண்பவரைப் பார்க்கிலும் உடல் உரம் பெற்றிருப்பதைக் காண்கிருேம். ஆனுல், சோளம் அல்லது கோதுமையை முக்கிய உணவாகக் கொண்டிருப்பவர் அதிக உடல் உரமும் பலமும் பெற்றிருப்பதையும் காண்கிருேம். நமது நாட்டு இயற்கை வளம் அரிசியையும், கேழ்வரகையும்தான் விளைவிக்கிறது. ஆகையால், நாம் அரிசியையும் கேழ்வரகையும்தான் உண்டு வாழ வேண்டியிருக்கிறது.

இப்போது,நமது அரசாங்கத்தார் கோதுமை உண்ணப் பழகிக்கொள்ள வேண்டுமென்று கூறிவருகிருர்கள்.

நல்ல யோசனைதான், இது பணம் படைத்தவர்களுக்கு ஏற்ற யோசனையே தவிர ஏழை மக்களுக்கேற்ற யோசனையல்ல. ஏனென்றால், கோதுமை உணவில் அதிக சத்து இருக்கிறதானாலும், நெய் அல்லது வெண்ணெய் போன்ற மிருகக்கொழுப்பு சேர்க்காமல் கோதுமையை உண்பதனால் தீமைதான் உண்டாகும். வெறும்எண்ணெயை மட்டும் கோதுமையுடன் சேர்த்துக்கொண்டால் போதாது. வெண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்க்காமல் வெறும் எண்ணெயில் சமைத்த கோதுமையை உட்கொண்டால், மலபந்தம் ஏற்படும். மலபந்தத்தினால் பல நோய்கள் ஏற்படும். இப்படியே தொடர்ந்து நெய் இல்லாமலே கோதுமையைச் சாப்பிட்டு வந்தால், நாளடைவில் மாலைக்கண்நோய் உண்டாகும். அதாவது. இராக்காலத்தில் கண் பார்வை இராது. மேலும், மூத்திரப்பையில் கற்கள் உண்டாகி. கல்லடைப்பு என்னும் நோய் உண்டாகும். நெய் அல்லது மிருகக் கொழுப்பை கோதுமையுடன் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் இந்த வியாதிகள் உண்டாகா. மாறாக நல்ல உடல் நலமும் தேகபலமும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகும்.

நமது நாட்டிலே பசுக்கள் எண்ணிக்கையில் அதிகம் என்றாலும், பால், நெய் உற்பத்தியில் மிக சொற்பம் ஆகும். எல்லோருக்கும் போதுமான நெய் கிடைப்பதில்லை. விலையும் அதிகம். இந்த நிலையில் நம்மவர் கோதுமையை உண்பது எப்படி? வடநாட்டின் நிலைமை மாறானது. அங்கு கோதுமை விளைவதோடு பால், நெய், வெண்ணெய் உற்பத்தியும் அதிகம். ஆகவே. வடநாட்டினருக்குக் கோதுமையும் பால், தயிர், நெய்கள் மலிவாகவும் கிடைப்பதால் அவர்கள் அந்த உணவை உண்டு பலன் அடைகிறார்கள். கோதுமையையே முக்கிய உணவாகக் கொள்ளும் மேல் நாட்டினரும் ரொட்டியுடன் வெண்ணெயை உபயோகித்து வருகிறார்கள். ரொட்டியும், வெண்ணெயும் (Bread and Butter) என்பது வாக்கியம். அவர்கள் உண

வில் ரொட்டி இல்லாமல் வெண்ணெயில்லை, வெண்ணெயில்லாமல் ரொட்டி இல்லை. நாமும் ரொட்டியை உணவாகக் கொள்ள வேண்டுமானல். முதலில் நெய்யாகிய மிருகக்கொழுப்புகளை அதிகமாக உற்பத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். வெறும் டால்டாவிலும் எண்ணெய்களிலும் பூரி சப்பாத்தி செய்து சாப்பிட்டால் தீமையேயன்றி நன்மை விளையாது.

ஆகவே, நெய்,வெண்ணெயாகிய மிருகக் கொழுப்புகளை வாங்க வசதி உள்ளவர், கோதுமையைச் சாப்பிட்டு உடல் நலம்பெறலாம். ஆனல், மாமிச உணவு உண்பவர் கோதுமை உணவை உபயோகப்படுத்துவதில் தவறு இல்லை. ஏனென்ருல் மாமிசத்தை அவர்கள் சேர்த்துக்கொள்கிறபடியால், மாமிசத்தில் கொழுப்பு இருப்பதனலே கோதுமை உணவு அவர்களுக்கு நன்மை செய்யுமே தவிர, தீமை செய்யாது. மாமிச உணவு சாப்பிடாதவர்கள், நெய் அல்லது வெண்ணெயாகிய மிருகக்கொழுப்பு சேர்க்காமல் எண்ணெயை மட்டும் உபயோகித்துக் கோதுமையை உண்பது நாளடைவில் உடலுக்குத் தீமை பயக்கும்.

அரிசி உணவை உண்கிற நாம், தவிடு போக்கிய வெண்மையான அரிசியை உண்கிருேம். கார் அரிசி போன்ற சிவந்த நிறமுள்ள சத்துள்ள அரிசியைச் சாப்பிடுவது அநாகரிகம் என்று நினைக்கிருேம். சோறு சமைத்துக் கஞ்சியையும் வடித்துவிடுகிருேம். ஆகவே, வெறும் சோற்றில் என்ன இருக்கிறது என்ருல், உடம்புக்கு வெப்பம் தருகிற மாவுப்பொருள் தவிர அதில் வேருென்றுமில்லை.

கஞ்சி வடிக்காமல் அளவாக நீர் வைத்துச் சோறு சமைப்பது நல்லது. கஞ்சி வடித்த சோற்றைவிட, பொங்கலாகச் சமைப்பது சற்று சத்துள்ளது. தோசை, இட்டலி, பொங்கல் சோற்றைவிட சத்து உள்ளவை. ஏனென்ருல்,

கஞ்சி வடிக்காமல் இருப்பதோடு உளுந்து சேர்த்து தோசை இட்டலி செய்கிறோம். உளுந்தில் தசை வளர்க்கிற புரொட்டின் என்னும் பொருளும் பி. விட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்தும் இருக்கிறது. ஆகவே, வெறும் சோற்றை விட தோசை, இட்டலி, அதிக சத்துள்ள உணவுகளாகும். ஆனல் சோடா மாவு கலக்கக்கூடாது.

சோற்றுடன் சாம்பார், குழம்பு, தயிர், மோர் சேர்த்துக் கொள்கிறோம், சாம்பாரும் குழம்பும் பருப்பினுல் செய்யப் படுகிறபடியால், தசை வளர்க்கும் சத்தும் பி. விட்டமினும் அவற்றில் இருக்கின்றன. ஆகவே, தவிடும் அதிலுள்ள பி. உயிர்ச்சத்தும் தசைவளர்க்கும் சத்தும் போய்விட்ட அரிசிச் சோற்றில் பருப்பையும் சாம்பாரையும் சேர்த்துக் கொள்வதால், இழந்துபோன ஷை சத்துக்களைப் பெறு கிறோம். தோசையுடனும் இட்டலியுடனும் சாம்பார் சேர்த்துக்கொள்வது மேலும் பயனுள்ளதாகும். சோற்றில் தயிர் சேர்த்துக்கொள்வதனுலும் சதை வளர்க்கும் சத்து கிடைக்கிறது.

ராகி என்னும் கேழ்வரகை உண்போரும் பருப்பு வகைகளையும் தயிரையும் தாராளமாகச் சேர்த்துக்கோள்ள வேண்டும், அரிசி உண்போரும் கேழ்வரகு சாப்பிடப் பழகிக்கொள்ளலாம். ஆனல், கேழ்வரகுடன் நெய் சேர்த்துக்கொண்டால் நல்ல பலன் பெறலாம். நெய் சேர்க்காமல் கேழ்வரகு உண்பதனுல் மலச்சிக்கலும் வயிற் றில் கோளாறும் ஏற்படும்.

சோறும் குழம்பும், தயிரும் உண்பதனுல் மட்டும் அது நல்ல உணவாய்விடாது. சோற்றுடன். காய்கறி, கிழங்கு கள், கீரை முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சோற்றைமட்டும் வயிற்றில் இறக்குவதற்காகச் சிறிது அளவு காய்கறியை உபயோகிப்பது கூடாது. உண்ணும்

உணவில் பகுதி அளவு காய்கறி, கிழங்கு, கீரைகளாக அமையவேண்டும். காய்கறிகளைச் சமைப்பதிலும், சாம்பாரிலும் நெய் அல்லது வெண்ணெய் போதுமான அளவு சேர்க்கவேண்டும். சோற்றுடன் நாள்தோறும் பாலும் தயிரும் நிறைய சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மாமிசம் உண்போர் இறைச்சி,முட்டை. மீன்வகைகளை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு தடவை ஈரல் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

மாமிசம் உண்ணுதவர் காய்கறி கிழங்குகளையும்.கீரைகளையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கோள்வதோடு, தினம் பாலையும் தயிரையும், நெய்யையும் சேர்த்துக்கொள்வது அவசியம். பருப்புவகைகளையும் கொட்டைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ள உணவுப்பொருள்களையும் அவற்றில் உள்ள சத்துப்பொருள்களையும் கவனித்தால் எந்தெந்த உணவுப்பொருள்களைச் சேர்த்து உண்ண வேண்டுமென்பது விளங்கும். சாப்பாட்டில் இது இது உண்ணவேண்டும். என்று எளிதில் கூறிவிடலாம். ஆனல், அவைகளைப் பெற வசதி வேண்டுமல்லவா ? ஆகவே, ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் வசதிக்கேற்றபடி தங்களுக்கு வேண்டிய உணவுகளைச் சமைத்துக்கொள்வார்களாக. உடம்பின் நலத்துக்கு வேண்டிய பொருள்கள் இன்னின்ன என்று மேலே கூறியுள்ளோம். அதைக் கவனித்து அதன்படி வசதிக்கேற்றுற்போல உணவு தயார் செய்துகொள்ளலாம்.

உடம்பில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளும் அததற்குரிய தொழில்களைச் செய்கின்றன. ஆயினும், சில உறுப்புகள் அதிகமாக உழைத்து வேலை செய்கின்றன. அவ்வுறுப்புகள் நன்கு பாதுகாக்கப்படவேண்டும். உடம்புக்கு உள்ளே

யிருக்கிற சில உறுப்புகள் மிகுதியாக உழைக்கின்றன. உழைப்புக்கு ஏற்றபடி அவை உரமும் பலமும் உள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவை மேன் மேலும் நன்ருக உழைத்து உடம்பை நன்னிலையில் இருக்கச் செய்யும்.

உடம்புக்குள்ளே இருந்து அதிகமாக உழைத்து வேலை செய்கிற உறுப்புகளில் மூளை, நுரையீரல் (சுவாசப்பை), இருதயம், இரைப்பை, குடல்கள், ஈரல் என்பவையாகும். நாம் உண்ணும் உணவினுல் இந்த உறுப்புகளும் உரம் பெறுகின்றன என்ருலும், இவற்றிற்குப் பலம் தருகிற தனி உணவுப் பொருள்களும் உள்ளன. அவற்றைக் கீழே தருகிரேம். உணவுப்பொருள் அல்லாத சில மருந்துப் பொருள்களும் அவ்வுறுப்புகளுக்கு பலந் தருகின்றன. அந்த மருந்துப் பொருள்களின் பெயரையும் கீழே தருகிரேம். மருந்துப் பொருள்களை வைத்தியர்களைக் கொண்டு மருந்தாகச் செய்து உபயோகிக்கவேண்டும். அவற்றை உபயோகிக்கத் தெரியாதவர், உணவுப் பொருள்களை மட்டும் உபயோகிக்கலாம்.

**தலை மூளைக்கு வலிமை தருகிற பொருள்கள்:**

வெள்ளாட்டுப் பால், வாதுமைப் பருப்பு, சுரை விரை, பறவைகளின் இறைச்சி, ஆட்டின் தலை மூளை, நெல்லிக்காய், நாரத்தம் பழம், ரோசாப்பூ, இஞ்சி முதலியவை. (தான்றிக்காய், கோரைக் கிழங்கு, சடாமாஞ்சில், அகிற் கட்டை, சந்தனம், இலவங்கம், கஸ்தூரி, முத்து முதலியவைகளும் மூளைக்கு வலிமை தரும் பொருள்களே. இவை உணவுப் பொருள்கள் அல்ல; மருந்துப் பொருள்கள், வைத்தியர்கள் மூலமாக இவற்றை மருந்தாகச் செய்து உபயோகப்படுத்தலாம்.)

**இருதயத்திற்கு வலிமை தருகிற பொருள்கள்:**

நெல்லிக்காய், மாதுளம் பழம், கொத்தமல்லி, ரோசாப்பூ, நாரத்தம் பழம், வெற்றிலை, சீமையத்திப்பழம், முதலியவை. (சந்தனம், முத்து, பவழம், வெள்ளி, கிச்சிலிக் கிழங்கு; கோரைக்கிழங்கு, சடாமாஞ்சில், லவங்கப்பட்டை, குங்குமப்பூ, ஏலம், ஏலக்காய், இலவங்கம் முதலிய பொருள்களும் இருதயத்திற்கு வலிமை தருவன. இவற்றை, மருந்தாகச் செய்து உபயோகிக்கவேண்டும்.)

**இரைப்பைக்கு வலிமை தருகிற பொருள்கள்:**

நெல்லிக்காய், புதினா இலை, மிளகு, நாவல் பழம் முதலியன. (சாதிக்காய், இலவங்கப்பட்டை, இலவங்கம், ஏலக்காய், கோரைக் கிழங்கு, கிச்சிலிக் கிழங்கு, ரோசாப்பூ, அகிற்கட்டை முதலியவையும் இரைப்பைக்கு உரம் அளிப்பன. தெரிந்தவர்களைக் கொண்டு இப் பொருள்களினால் மருந்து செய்து உண்ணலாம்.)

**ஈரலுக்கு வலிமை தரும் பொருள்கள்:**

திராக்ஷைப் பழம், மாதுளம்பழம், காசினிக்கீரை, ரோசாப்பூ, ஆட்டு ஈரல், பிஸ்தா பருப்பு, முதலியவை ஈரலுக்கு வலிமை தருவன. (ஜாதிக்காய், கோரைக் கிழங்கு, இலவங்கப்பட்டை, கிச்சிலிக் கிழங்கு, ஏலக்காய், அகிற்கட்டை முதலியவைகளும் வலிமை தருவன. அறிந்தவர்களைக் கொண்டு இவற்றை மருந்து செய்து உபயோகிக்கலாம்.)

(**குறிப்பு:** மேலே கூறப்பட்ட மருந்துச் சரக்குகளைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். ஆனால், மேலே கூறப்பட்ட உணவுப் பொருள்களை மட்டும் உபயோகப்படுத்திப் பயன் பெறலாம்.)

தாது விருத்தியைத் தருகிற சில உணவுப் பொருள்களைக் கீழே தருகிறோம். அவற்றை உபயோகித்துப் பயன் பெறலாம்.

முள்ளங்கிக் கிழங்குகள், (வெள்ளை முள்ளங்கி, சிவப்பு முள்ளங்கி, மஞ்சள் முள்ளங்கியாகிய கேரட்) பசுவின் பால், வெள்ளாட்டுப்பால், பால் சோறு, பாயசம், வெங்காயம், ஆட்டிறைச்சி, காடை கௌதாரிகளின் இறைச்சி, வாதுமைப் பருப்பு, பேரீச்சங்காய், கோழி முட்டை, மீன்கள் முதலியவை.

## சர்பத்து, பானகம், முறபா வகைகள்

சர்பத்துகள், பானங்கள், முறபாக்களைச் செய்யும் விதத்தையும், அவற்றின் குணங்களையும், இங்கு எழுதுகிறேன். இதை வீட்டிலேயே செய்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

**காடி சர்பத்து:**

நல்ல சீமைக் காடி ஒருபடி. சர்க்கரை $\frac{1}{4}$ படி. (சர்க்கரைக்குப் பதிலாகக் கற்கண்டை சேர்க்கலாம்.) சர்க்கரை அல்லது கற்கண்டைப் பாகு காய்ச்சிப் பதமான போது அதில் காடியைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுத் துழாவிக் கடைசியில் கொஞ்சம் பன்னீர் விட்டுத் துழாவிச் சர்பத்துப் பதத்தில் எடுத்துப் புட்டியில் விட்டு வைக்க வேண்டும்.

காலை மாலை இரண்டு வேளையும் ஒரு தோலா எடை சாப்பிடலாம். தாகத்தை அடக்கும். பித்தத்தை நீக்கும். பசியை உண்டாக்கும். நீரைப் போக்கும்.

**காடி சர்பத்து: (வேறு வகை)**

நல்ல சீமைக் காடி ஒரு பங்கு. நல்ல தேன் இரண்டு பங்கு. இரண்டையும் சேர்த்துப் பதமாகக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒரு தோலா எடை சாப்பிட லாம். இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யும். சலதோஷத்தைப் போக்கும்.

**அத்திப்பழச் சர்பத்து:**

சீமை அத்திப்பழம் ஒரு பங்கு. முழுக்கடலை அரைப் பங்கு. இரண்டையும் போதுமான அளவு நீரில் அளிய வேக வைத்துப் பிசைந்து வடிகட்டிக் கஷாயத்தை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு லவங்கப்பட்டை கருஞ்சீரகம், லவங்கம், சடாமாஞ்சில் வகைக்கு வராகன் எடை ஒன்று. சேர்த்து நைய இடித்து அந்தத் தூளைத் துணியில் முடிந்து ஷை கஷாயத்தில் போட்டு மறுபடியும் காய்ச்ச வேண்டும். முடிச்சிலுள்ள தூளின் சத்து கஷாயத்தில் இறங்கிய பிறகு முடிச்சை எடுத்துப் போட்டு விடவேண்டும். இந்தக் கஷாயத்தில் ½ வராகன் எடை குங்குமப் பூவைச் சேர்த்து சாற்றின் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பாகு பதத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சர்க் கரைக்குப் பதில் தேன் சேர்ப்பது நல்லது.

காலை மாலை வேளைகளில் 1 தோலா அல்லது 2 தோலா சாப்பிட வேண்டும். இடுப்பு நோயை மாற்றும். வலிவு கொடுக்கும். தாதுபுஷ்டி யுண்டாகும்.

**எலுமிச்சை சர்பத்து:**

முற்றிப் பழுத்த எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்த சாறு தேவையான அளவு. அதற்கு ஒன்று அல்லது ஒன்றரைப் பங்கு சீனி சர்க்கரை. இரண்டையும் சேர்த்துப் பதமாகக் காய்ச்சிப் புட்டியில் விட்டு வைக்க வேண்டும்.

காலை மாலைகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு தோலா எடை சாப்பிடலாம். பித்தச்சூடு, இரத்தச்சூடு நீங்கும். இரைப்பை, இருதயம், ஈரல், மூளை ஆகிய உறுப்புகளைப் பலப்படுத்தும்.

**நாரத்தை சர்பத்து:**

நாரத்தம் பழத்தைப் பிழிந்த சாறு வேண்டிய அளவு. சீனி சர்க்கரை அதற்குச் சம அளவு. இரண்டையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துப் பதமாகக் காய்ச்சிப் புட்டியில் விட்டு வைக்கவேண்டும்.

வேளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு தோலா அளவு சாப்பிடலாம். இருதயத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கும். தைரியம் உண்டாகும். சூட்டை ஆற்றும். பித்தத்தைப் போக்கும். ஆனால், குளிர்ச்சியான உடம்புக்கு உதவாது. குளிர்ந்த தேகத்தினர் இதை உபயோகிக்க வேண்டுமானால், இதனுடன் இஞ்சி முறப்பாவைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

**புதினு எலுமிச்சை சர்பத்து:**

புதினு இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாறு வேண்டிய அளவு. இந்தச் சாற்றின் அளவுக்கு மூன்று பங்கு எலுமிச்சம் பழச்சாறு. இரண்டு சாற்றையும் கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சும் போது, சாற்றின் சமமான அளவு சர்க்கரையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகச் சாற்றில் இட்டுத் துழாவிச் சர்பத்துப் பதத்தில் இறக்கிப் புட்டியில் விட்டு வைக்கவேண்டும்.

காலை மாலை ஒன்று அல்லது இரண்டு தோலா எடை சாப்பிடலாம். பசியை உண்டாக்கும். இரைப்பைக்கும். ஈரலுக்கும் பலம் தரும்.

**கேரட்டு சர்பத்து:**

கேரட்டுக் கிழங்கு என்பது மஞ்சள் முள்ளங்கி. இந்தக் கிழங்கின் சாறு ஒரு பங்கு. இச்சாற்றுக்கு இரண்டு பங்கு தேன். இரண்டையும் சேர்த்துப் பதமாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவும். தேனுக்குப் பதில் சர்க்கரைப் பாகைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் தேன் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்தது.

(**குறிப்பு:** கேரட்டுக் கிழங்கில் சாறு கிடைப்பது கடினம். ஆகையால், கேரட்டுக் கிழங்கை நீரில் நன்ருகக் கழுவித் தோல் சீவாமல் நீளவாட்டத்தில் நான்காகப் பிளந்து, கிழங்கில் மத்தியில் உள்ள வெள்ளிய நரம்பை நீக்கி விட்டு, மற்றப் பகுதியைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதற்குச் சமன் எடை நீர் சேர்த்து வேக வைத்து நன்ருக வெந்த பிறகு, திப்பியைப் பிழிந்து போட்டு, சாற்றை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்தச் சாற்றுடன் இரண்டு பங்கு சர்க்கரை அல்லது தேன் கலந்து பதமாகக் காய்ச்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.)

வேளைக்கு ஒரு தோலா சாப்பிடலாம். இடுப்பு நோயை மாற்றி இடுப்பிற்குப் பலம் தரும். தாதுபுஷ்டி உண்டாகும்.

**தாமரைப்பூ சர்பத்து:**

தாமரைப்பூ இதழை நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். வெள்ளைத் தாமரை இதழாகவும் இருக்கலாம் நிழலில் உலர்த்திய தாமரை இதழின் எடுக்கு நான்கு பங்கு நீரில் அதைப் போட்டு அதை இரவு பகல் ஒருநாள் ஊற வைக்கவேண்டும். பிறகு அதை அடுப்பில் ஏற்றிக் காய்ச்சி நாலில் ஒன்ருகச் சுண்டிய பிறகு இதழ்களைப் பிழிந்து போட்டு விட்டுக் கஷாயத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்தக் கஷாயத்தின் அளவுக்கு இரண்டுபங்கு

சர்க்கரையை அதனுடன் சேர்த்துப் பதமாகக் காய்ச்சி புட்டியில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வேளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு தோலா எடை சாப்பிடலாம். சூட்டைப் பற்றிய தலைவலி, பித்த சுரங்கள், இருமல், மார்பு நோய், பக்கசூலை ஆகிய நோய்கள் நீங்கும்

**சந்தன சர்பத்து:**

சந்தனக் கட்டையின் தூள். அல்லது, சந்தனக் கட்டையை இழைப்புளியால் இழைத்து எடுத்த தூள் வேண்டிய அளவு. அதைப் போதுமான அளவு நீரில் இட்டு ஊறவைத்து அடுப்பின்மேல் ஏற்றி நன்றாகக் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு, ஆறியபின் பிழிந்து சக்கையை நீக்கிக் கஷாயத்தை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கஷாயத்துடன் போதிய அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கடைசியில் கொஞ்சம் பன்னீர் விட்டுத் துழாவி சர்பத்துப் பதத்தில் இறைச்சிப் புட்டியில் விட்டு வைக்கவேண்டும்.

வேளைக்கு ஒரு தோலா எடை சாப்பிடலாம். இருதயத்துக்கும் ஈரலுக்கும் வலிவு கொடுக்கும்.

**குறிப்பு:** சர்பத்துக்களைச் சாப்பிடும் போது நீருடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். சர்பத்து காய்ச்சும் பாத்திரம் மண் பாத்திரமாக இருக்க வேண்டும். வேறு பாத்திரமாக இருந்தால் ஈயம் பூசியதாக இருக்கவேண்டும்.

**நெல்லிக்காய் ஊறல்:** முற்றிய நெல்லிக்காயை வேண்டிய அளவு எடுத்து, கொதிக்கும் நீரில் இட்டு வேக வைக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் இட்டு வேக வைப்பது நல்லதல்ல. ஐந்து நிமிஷம் வெந்த பிறகு எடுத்து நீர் இல்லாமல் துடைத்து விடவேண்டும். பிறகு, இந்த அளவுக்கு

இரண்டுபங்கு சர்க்கரையைப் பாகுகாய்ச்சி அதில், மேற்படி வேக வைத்த நெல்லிக்காயைச் சேர்த்துத் துழாவி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி பாகைக் கவனிக்க வேண்டும். இரண்டு மூன்று நாட்களில், பாகில் நீர்க்கசிவு ஏற்பட்டால் மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து நீர் போகக் காய்ச்சிக் கொள்ள வேண்டும். பாகில் போடுவதற்கு முன்பு வெந்த நெல்லிக் காய்களை வேலமரமுள் அல்லது கிச்சிலிமர முள்ளினால் குத்துவது நலம். இப்படிச்செய்தால் பாகுகாய்களில் நன்றாக ஊறும். இரும்பு ஊசி, செம்பு ஊசி முதலிய ஊசிகளினால் காயைக் குத்துவது கூடாது.

வேளைக்கு இரண்டு பழம் உண்ணலாம். இருதயம் ஈரல் குடல்களுக்குப் பலம் உண்டாகும். பசி எடுக்கும்.

**எலுமிச்சை ஊறல்:**

நன்றாகப் பழுத்த எலுமிச்சம் பழம் வேண்டிய அளவு. அதற்கு ஏற்ற அளவு சர்க்கரை. நெல்லிக் காயைப் போலவே இதையும் செய்து கொள்ளலாம். வேளைக்குப் பாதி பழம் சாப்பிடலாம். தீனிப்பைக்கு பலம் கொடுக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும். இருதயத்துக்கும் மூளைக்கும் பலம் தரும்.

(முறபாக்களைச் செய்யும் போது பாகம் அறிந்து செய்யவேண்டும். இது அநுபவத்தினால் மட்டும் அடைய முடியும். முதலில் சிறு அளவாகச் செய்து பாகம் அறிந்த பிறகு அதிக அளவில் செய்து கொள்வது நலம்.)

**கேரட்டு ஊறல்:**

கேரட்டுக் கிழங்கு என்னும் மஞ்சள் முள்ளங்கிக் கிழங்கை (இது புதிதாக இருக்கவேண்டும்) நன்றாகக் கழுவிச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவேண்

டும். அதைச் சிறிது அளவு பாலில் வேக வைத்து எடுத்துக் கொண்டு சர்க்கரையைக் காய்ச்சிப் பாகு செய்து கொண்டு அதனுடன் இந்தக் கிழங்கைச் சேர்த்துப் பதமாகக் காய்ச்சி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்; ஏலக்காயைத் தூள் செய்து சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காலை மாலைகளில் கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிடலாம். நல்ல இரத்தம் உண்டாகும். அதிக நாள் வைக்கக்கூடாது. அவ்வப்போது செய்து கொள்ள வேண்டும்.

**கேரட்டு ஹல்வா:**

கேரட்டுக் கிழங்கைத் தேங்காய் திருகுவது போலத் திருகி எடுத்துக் கொண்டு அதைக் கடாயில் நெய்யில் வறுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதற்குச் சமன் அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதனுடன் முந்திரிப் பருப்பும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வேளைக்கு கொட்டைப் பாக்கு அளவு உண்ணலாம். நல்ல இரத்தம் உண்டாகும். அதிக நாள் வைக்கக்கூடாது. அவ்வப்போது செய்து கொள்ளவேண்டும்.

**எலுமிச்சைப் பானகம்:**

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்த சாற்றில் ஒரு கல் உப்பும் போதுமான அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்து நீரில் கலந்து அருந்தலாம்.

**தக்காளிப் பானகம்:**

நன்றாகப் பழுத்த பெரிய தக்காளிப்பழச் சாற்றில் ஒரு கல் உப்பும் போதுமான அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்து நீரில் கலந்து உண்ணலாம்.

**ஜைன பானகம்**

மிகப் பதமாகப் பொரித்த அரிசிப் பொறிமா. போதிய அளவு வெல்லம், வெண்ணெய் கடைந்த மோர், எலுமிச்சம் பழச்சாறு, இவை போதுமான அளவு. பொரிமாவுடன் வெல்லத்தைச் சேர்த்து மோர் விட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு எலுமிச்சைச் சாற்றை விட்டுக் கலந்து உபயோகிக்கவும். வெல்லத்துக்குப் பதில் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனல், வெல்லத்தில் சத்து அதிகம் உண்டு.

இந்தப் பானகம் மிகச்சுவையாக இருக்கும். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. பசியை யடக்கும்.

இதை, ஜைன சமயத்தவர்தான் உபயோகிக்கிருர்கள். ஜைனர் மற்றவர் வீட்டில் சாப்பிட மாட்டார்கள். வேறு ஊருக்குப் போக வேண்டியிருந்ததால், ஜைனர் பொரிமாவை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு போவார்கள். போன ஊரில் பசியெடுத்தால் இந்தப் பானகத்தைச் செய்து சாப்பிடுவார்கள். பசியை யடக்குவதோடு உடம்பைக்கெடாமல் நன்னிலையில் வைக்கிறது. சுவையுள்ள நல்ல பானமாகவும் இருக்கிறது. இதை ஜைனர் சத்துமா பானகம் என்று கூறுவர். ஜைனர்கள் உபயோகிப்பதனல், ஜைன பானகம் என்று பெயர் கூறினேம். அரிசியை பதமாகப் பொரியாக்க வேண்டும்.

**தயிர்க் கதலி:**

நல்ல தயிரில் வாழைப் பழத்தை உரித்துப் போட்டுப் பிசைந்து உட்கொள்ளவும். வேண்டுமானல் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரையைச் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். புளித்த தயிரில் வாழைப் பழத்தைப் பிசைந்து உண்பது தேக ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. ஆனல், வெல்லம்

அல்லது சர்க்கரை சேர்க்காமல் உண்பது நல்லது. வெல்லம் சர்க்கரை சேர்க்காமல் புளித்த தயிரில் வாழைப் பழத்தைப் பிசைந்து உண்பதனுல், குடலில் உள்ள நோய்க் கிருமிகள் இறந்து போகின்றன. உடம்பு சுகம் அடைகிறது. (இது பானகம் அல்ல.)

## சில குறிப்புகள் : சமையல்

1. சமைக்கும் காய்கறிகளும் கிழங்குகளும் கீரைகளும் புதியனவாக இருக்க வேண்டும். பல நாட்களுக்கு முன்பு பறித்தவையும் வாடி வதங்கிப் போனவையும் சத்து இழந்தவை. அவற்றைச் சமைத்து உண்பது உடல் நலத்துக்கு ஏற்றதல்ல.

2. காய்கறி, கிழங்கு, கீரைகளைச் சமைக்கும்போது தான் நறுக்க வேண்டும். சமைப்பதற்கு நெடுநேரத்துக்கு முன்னே நறுக்கிக் காற்றுற விடுவது நல்லதல்ல. அப்படிச் செய்வதனுல், அவற்றிலுள்ள சத்துக்கள் குறைவதோடு சுவையும் குறைந்து போகும்.

3. காய்கறி கிழங்கு கீரைகளை வேக வைத்த நீரைக் கொட்டி விடுவது கூடாது. அந்த நீரில் உப்புச் சத்துக்கள் உள்ளன. அவை உடல் நலத்துக்கு உபயோகம் ஆனவை. அந்நீரை வீணுக்காமல் சமையலுடன் உபயோகிக்க வேண்டும்.

4 உணவுகளைச் சமைக்கும் போது சிலர் சோடா உப்பைக் கலக்கிருர்கள். இது மிகவும் தவறு. சோடா உப்பைச் சேர்த்துச் சமைப்பதால், உணவில் உள்ள அருமையானதும் அவசியமானதும் ஆன விட்டமின் எனப் படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் அழிந்துவிடுகின்றன. விட்டமின் அழிந்து போன உணவு சத்தற்ற சக்கையே. அவ்வித உணவை உண்பதனுல் பலனில்லை. ஆகையால் சோடா

வுப்பை அறவே நீக்கவேண்டும். சோடாவுப்பை அதிகமாகச் சேர்த்துச் சமைத்தால் காய்கறிகளின் பசுமை நிறம் மாருமல் இருக்கும். இதற்காகவே சிலர் சோடாவுப்பைச் சேர்க்கிருர்கள். இது, உடல் நலத்தைக் கெடுக்கிற வேண்டப்படாத பொருள்.

சிற்றுண்டிச் சாலைகளிலும் உணவு விடுதிகளிலும் சோடாவுப்பை அதிகமாகச் சேர்க்கிருர்கள். இட்டலி, தோசை, வடை, பகோடா முதலிய எல்லாவகைப் பலகாரங்களுடனும் கடைக்காரர்கள் சோடாவுப்பைச் சேர்க்கிருர்கள். சோடவுப்பு சேர்ப்பதனுல் பண்டங்கள் பெரியவையாக உப்புசமாகக் காணப்படும். விரைவில் வெந்துவிடும். ஆனுல், உணவில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்களைப் போக்கிவிடும். உயிர்ச்சத்து போன உணவு உடம்புக்கு என்ன நன்மை செய்யும்?உணவு விடுதிகளில் சிற்றுண்டி முதலிய உணவு உண்பது தவறு என்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம் ஆகும்.

5. அரிசியை ஊற வைத்து வெண்மையாகிற வரையில் பலமுறை கழுவி விடுவது பலருக்கு வழக்கம். அரிசியில் உள்ள தவிடு உடல்நலத்துக்கு இன்றியமையாததாகும். தவிட்டில் தசை வளர்க்கும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது. ஆகையால் அரிசியை அதிகமாகக் கழுவி தவிடு போக்குதல் கூடாது. சோறு வெந்த பிறகு கஞ்சியை வடித்து விடுவதால், அதில் உள்ள சத்துக்கள் வீணுய்ப் போகின்றன. அளவாக நீர்விட்டுக் கஞ்சி வடிக்காமலே சோறு ஆக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

6. கிழங்குகளைத் தோலோடு வேகவைத்து, வெந்த பிறகு தோலை உரிப்பது நல்லது. தோலைச் சீவியபிறகு வேகவைப்பது கூடாது. வேகவைப்பதற்குமுன்னே தோலைச் சீவிவிடுவதால் தோலின்கீழ் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்களும் உப்புக்களும் வீணுய்விடுகின்றன.

7. அதிக நேரம் வேகவைப்பதனாலே உணவுப் பொருள்களில் உள்ள உயிர்ச்சத்துக்கள் நீங்கிவிடுகின்றன. ஆகவே நெடுநேரம் வேகவைப்பது கூடாது. இதற்கு ஒரு வழி என்னவென்றால். வெந்நீரைத் தயாராகக் காய வைத்துக்கொண்டு, வேண்டிய அளவு வெந்நீரைக் காய்கறி முதலியவைகளுடன் சேர்த்துச் சமைப்பது நல்லது. தண்ணீர் விட்டு வேகவைப்பதால் நெடுநேரம் சமைக்க வேண்டி யிருக்கிறது. ஆகையால், தண்ணீருக்குப் பதில் வெந்நீரைச் சேர்த்து வேகவைப்பதால் நெடுநேரம் வேக வைக்கவேண்டிய அவசியம் இராது. சி. விட்டமின் என்னும், உயிர்ச்சத்துதான் சூட்டினால் அதிக விரைவில் அழித்துவிடுகிறது. மற்ற ஏ. பி. டி. விட்டமின்கள் விரைவாக அழிவது இல்லை. அதிகநேரம் வேகவைப்பது கூடாது என்பதன் கருத்து, அளவுக்கு மிஞ்சி அதிக நேரம் வேக வைப்பது கூடாது என்பதாகும். இதனால், வேகவைக்காமலே உண்ண வேண்டும் என்பது பொருள் அல்ல.

8. மிளகாய், புளி இரண்டையும் நம்மவர் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்கிறார்கள். இவை உடல் நலத்துக்குத் தீமை பயப்பவை ஆகும். மிளகாய் நமது நாட்டுப் பொருள் அல்ல. மிளகுதான் நமது நாட்டுப் பழம்பொருள். மிளகு அதிக விலையாக இருக்கிறபடியால், அதற்குப் பதில் மிளகாயை நம்மவர் அளவுக்கு மிஞ்சி அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். மிளகாய் குடலில் புண்ணை உண்டாக்குகிறது. மிளகு, ஜீரணசக்தியை உண்டாக்குகிறது. ஈரலுக்கும் இரைப்பைக்கும் உரம் அளிக்கிறது. கண் ஒளியை அதிகப்படுத்துகிறது. இதற்கு நேர்மாறாக, மிளகாய் இரைப்பையிலும் குடலிலும் புண்ணை உண்டாக்குகிறது. நம்மவர்களில் பலருக்கு உடல் நலம் கெடுவதற்குக் காரணம் மிளகாய்தான். புளியை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்வதனால் இரத்தம் கெடுகிறது. புளியை மிதமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகமாகச் சேர்த்துக்

கொண்டால் தாது நஷ்டம் உண்டாகும். மிளகாயை எவ்வளவு குறைக்கிறோமோ அவ்வளவு தேக ஆரோக்கியம் பெறலாம்.

9. கோதுமை மாவில் ஆட்டா சுட்டுச் சாப்பிட்டால் சிலருக்கு அஜீரணம் உண்டாகிறது. கோதுமை மாவைப் பிசையும்போது அதனுடன் நெய்யையோ அல்லது வெண்ணெயையே சேர்த்துப் பிசைந்து அதை ஆட்டா சுட்டுத் தின்கிறார்கள். இதை உண்பதால் பலருக்கு அஜீரணம் ஏற்பட்டு நோய் உண்டாகிறது. அஜீரணம் உண்டாகாதபடி, கீழ்க்கண்ட முறைப்படி செய்வது உத்தமம். கோதுமை மாவுடன் உப்புச்சேர்த்து நீர்விட்டுப் பிசைந்து வாணலியில் எண்ணெய், நெய் விடாமலே ஆட்டா சுடவேண்டும். வெந்தபிறகு எடுத்து சூடு ஆறுவதற்கு முன்பே அதன் மேல் நெய்யைத் தடவிப் பிறகு சாப்பிடவேண்டும். இப்படிச் செய்த ஆட்டா விரைவில் ஜீரணம் ஆகும். உடம்புக்குச் சுகம் தரும். இது கைகண்ட அனுபவம்.

## சில குறிப்புகள் : உண்ணும் விதம்

1. உணவைச் சற்றுச் சூடாக உண்பது நலம். சூடாகச் சாப்பிட்டால் உணவு விரைவில் ஜீரணமாகிறது. ஆறிப் போன உணவு சூடான உணவைப்போல, விரைவில் சீரணம் ஆவது இல்லை.

2. உணவை நன்றாக மென்று உண்ணவேண்டும். மெல்லுவதற்காகப் பற்கள் இருந்தும், பலர் பல்லை உபயோகிப்பது இல்லை. பல்லை உபயோகித்து உணவை நன்றாக மென்று தின்றால், தீனிப்பைக்கும் குடல்களுக்கும் வேலை குறைகிறது. உணவை அரைகுறையாக மென்று விழுங்குவதால் ஜிரணக் கருவிகளாகிய தீனிப்பைக்கும் குடல்களுக்கும் அதிக வேலை ஏற்படுகிறது. மெல்லும்

பழக்கத்திஞலே, மற்ருெரு நன்மையும் உண்டு. மெல்லும் போது பற்களின் வேர்களில் இரத்தம் அதிகமாக ஊறி பற்களுக்கு உறுதி ஏற்படுகிறது. ஆகவே பற்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு அவை உறுதிப்படுவதற்காகவும், உண்ட உணவு விரைவில் ஜீரணம் ஆவதற்கும் நன்ருக மெல்லும் பழக்கத்தைப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும்.

3. அதிகச் சூடாகவும் அதிகக் குளிர்ச்சியாகவும் நீரை அருந்துவதுகூடாது. சிலர், தேனீர், காபி, பால் போன்ற பானங்களை அதிகச்சூடாகக் குடிக்கிருர்கள்.: சிலர், பனிக்கட்டித் தண்ணீர், ஐஸ்கிரீம்,பாதம்கீர் போன்ற மிகக் குளிர்ந்த பானங்களை அருந்துகிருர்கள். இரண்டும் உடல் நலத்துக்குத் தீமை பயக்கின்றன. அளவுக்கு மிஞ்சிய சூடும் அளவுக்கு மிஞ்சிய குளிர்ச்சியும் உடல் நலத்துக்கு ஏற்றது அல்ல. மித உஷ்ணமாக உண்பது மிகவும் நல்லது.

4. அதிகமான காரம் அதிகமான புளிப்பு உள்ள உணவை உண்ணக்கூடாது. அதிக இனிப்பான பண்டங்களையும் உண்பது கூடாது. மிட்டாய் முதலிய இனிப்புப் பொருள்களை அதிகமாக உண்பதஞல் தேகத்துக் குத் தீமை உண்டாகும். சர்க்கரையில் உயிர்ச்சத்துக்களோ உப்புச்சத்துக்களோ உலோகச் சத்துக்களோ கிடையா. அன்றியும் இனிப்புப் பொருள் பசியைக் கெடுக்கும். ஆகை யால் இனிப்புப் பொருள்களை அதிகமாக உட்கொண்டு உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

5. இறைச்சி, மாமிசம் போன்ற தசை வளர்க்கும் பொருள்களை மிதமாக உண்ணவேண்டும்; அதிகமாக உண் பது உடல்நலத்தைக் கெடுக்கும். வாதுமைப் பருப்பு, அக் ரோட்டுப் பருப்பு, நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு போன்ற வித்துக்களையும் குறைந்த அளவாக உண்ணவேண்டும். இவைகளை நன்ருக மென்று விழுங்கவேண்டும்.

6. மாவுப்பொருள்களாகிய சோறு, இட்டலி, தோசை, பொங்கல், பூரி, ரொட்டி போன்றவை ஸ்டார்ச்சு என்று சொல்லப்படும். இந்த மாவுப்பொருள்கள் மென்மையாக இருப்பதனால் இதை நன்றாக மெல்லாமல் விழுங்கிவிடுகிறார்கள். மாவுப்பொருள்களை ஜீரணப்படுத்துவது உமிழ்நீர். உணவை வாயில் போட்டவுடன் உமிழ்நீர் சுரக்கும். இதை எச்சில் என்றும் கூறுவர். எச்சிலாகிய உமிழ்நீரை மாவுப்பொருள் உணவுடன் நன்றாகக் கலந்து குழப்பி விழுங்கவேண்டும். எச்சில் எவ்வளவு அதிகமாகக் கலக்கிறதோ அவ்வளவு அதிக விரைவாக மாவுப் பொருள்கள் ஜீரணம் ஆகின்றன. ஆகவே சோறு, இட்டலி, தோசை, பொங்கல் முதலியவைகளை மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்து விழுங்கவேண்டும்.

7. பசித்தபிறகு சாப்பிடவேண்டும். பசி இல்லாத போது உண்ணாதே. பசி இல்லாதபோது சாப்பிட்டால் உடலில் நோய்கள் ஏற்படும். "ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணோம்" என்று கூறுகிறார் தேரையர் தமது நோயணுகா விதியில், அடிக்கடி எதையேனும் வயிற்றில் போட்டுக்கொண்டிருப்பது, நோயை விலைகொடுத்து வாங்குவதுபோலாகும்.

ஜீரணக் கருவிகளாகிய தீனிப்பையும் குடல்களும் தசைகளால் ஆன இயந்திரங்கள். உணவை ஜீரணம் செய்வதற்கு இந்தத் தசை இயந்திரங்கள் கடினமாக உழைக்கின்றன. அவற்றிற்கு இடையிடையே ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். இரயில் இஞ்சின் முதலிய இயந்திரங்கள் இரும்பினால் செய்யப்பட்டவை. இந்த இரும்பு இயந்திரங்களுக்குக்கூட, அவை வேலை செய்த பிறகு இவ்வளவு நேரம் ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும் என்று வரையறுத்திருக்கிறார்கள். இரும்பு இயந்திரங்களுக்கே ஓய்வு வேண்டும் என்றால், வெறும் தசைகளால் அமைந்த

ஜீரணக் கருவிகளாகிய இயந்திரங்களுக்கு ஓய்வு அவசியம் வேண்டும் அல்லவா?

வயிற்றுக்கு அடிக்கடி ஓய்வு கொடுத்தால் உடம்பில் நோய் வராது; நெடுநாள் உயிர் வாழலாம். வயிற்றுக்கு ஓய்வு கொடுக்காமல் அதிகமாக வேலை கொடுத்தால், ஜீரணக் கருவிகள் விரைவில் கெடும். நோய் உண்டாகும் ஆயுள் குறையும்.

8. உணவை அளவாக உண்ணவேண்டும். அதிக உணவு உண்பது கட்டாயம் தீமை உண்டாக்கும். ஒரு பிடி குறைவாகவே உண்பதனால் உடல் நலம் கெடாது; சந்தோஷமும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகும். அதிகமாக உண்கிறவனிடம் எப்போதும் நோய் இருக்கும். மிதமாக உண்கிறவனிடம் எப்போதும் உடல் நலமும் ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் இருக்கும்.

தீயளவன்றித் தெரியான் பெரிது உண்ணின்
நோய் அளவின்றிப் படும்.

இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபே ரிரையான்கண் நோய்.

அற்றால் அளவறிந்து உண்க. அஃது உடம்பு
பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் ஆறு.

என்பன திருவள்ளுவர் கூறிய திருக்குறள்கள். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு என்னும் பழமொழியை நினைவில் வைக்கவேண்டும்.

9. சாப்பிட்டவுடன் சிறிது நேரம் ஓய்வு கொள்ள வேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் வேலை செய்வது நலம் அல்ல.

10. இரவில் சாப்பிட்டவுடன் படுத்து உறங்குவது தீய பழக்கம். வயிறு நிறைய சாப்பிட்டு உடனே படுத்து உறங்கினுல், உறக்கம் சுகமாக இராது. கனவுகள் தோன்றும்.

11. கடினமாகச் சிந்தித்து மூளைக்கு வேலை கொடுப்பவர், வயிறு நிறைய உணவு கொள்வதுகூடாது. அவர்கள் சிறிதளவு உணவு கொள்ளவேண்டும். தமது வேலை முடிந்த பிறகு போதுமான அளவு உணவு கொள்ளலாம். உணவு சாப்பிட்டவுடன் கடினமாக மூளைக்கு வேலை கொடுப்பதால் சீரணம் கெடுகிறது. உணவு உண்டவுடன் தீனிப்பையும் குடல்களும் வேலை செய்யத் தொடங்குகின்றன. அப்பொழுது குடலுக்கும் தீனிப்பைக்கும் இரத்தம் அதிகமாகச் சென்று அவற்றை வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது. அதே சமயத்தில் மூளைக்கும் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே சீரணக் கருவிகளில் இரத்தம் குறைவுபட்டு சீரண வேலை தடைப்படுகிறது. இதனுல் அசீரணம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. ஆகையால், மூளையைச் செலுத்திக் கடினமாகச் சிந்திக்கும்போது, வயிறு நிறைய உணவு கொள்வது கூடாது. மூளை வேலை முடிந்து ஓய்வு கொண்ட பிறகு போதுமான உணவு அருந்தலாம்.

12. ஒரே மாதிரி உணவை எப்பொழும் உண்பது நலம் அல்ல. பலவித உணவுகளைக் கலந்துகொள்ள வேண்டும். சிலர் எப்பொழுதும் இட்டலி, தோசை, சோறு, பொங்கல், பூரி போன்ற மாஉணவுகளையே காலை பகல் மாலை இரவு வேளைகளில் உண்பர். இவ்வாறு மாவுப் பண்டங்களை மட்டும் உண்பது தவறு. வேறு காய்கறி கிழங்கு பருப்பு வகைகள் முதலியவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ★

# மணிவாசகர் நூலகத்தின் புதிய வெளியீடுகள்

## பேரறிஞர் மயிலை சீனிவேங்கடசாமி எழுதியவை

| | | |
|---|---|---|
| இறைவன் ஆடிய எழுவகைத் தாண்டவங்கள் | ... | 2-50 |
| சேரநாடு | ... | 2-00 |
| துளு நாடு | ... | 2-00 |
| நுண்கலைகள் | ... | 3-00 |
| உணவு நூல் | ... | 2-00 |

—— : o : ——

| | | |
|---|---|---|
| பிள்ளைத் தமிழ் இலக்கியங்கள் | ... | 4-00 |
| தூது இலக்கியங்கள் | ... | 3-50 |
| சதக இலக்கியங்கள் | ... | 3-50 |
| பாலைவனக் கப்பல் | ... | 1-50 |
| மாயாவிகள் | ... | 1-50 |
| அணு என்னும் அற்புதம் | ... | 1-00 |
| குழந்தைகளுக்கு—காமராஜ் | ... | 0-50 |
| அறிவாற்றல் புலியூர்க்கேசிகன் | ... | 2-00 |
| பேச்சாற்றல் ,, | ... | 2-00 |
| பெண்மை ,, | ... | 2-00 |

மணிவாசகர் நூலகம்